

介護予防教室 栄養編



“シルバーになっても食べたいあれやこれ”

暦の上では冬となった11月8日金曜日、介護予防教室栄養編を開催し、矢掛町役場3階大会議室には約40人が集まりました。

講師には、あさのクリニック（総社市）の管理栄養士を務める内田聖子氏をお招きし、“シルバーになっても食べたいあれやこれ”と題して、ご講演をいただきました。消化や噛むこと、献立などについて分かりやすく話され、参加者も頷いたり、メモをとったりしながら熱心に聴講していました。



一口に何回噛むのが理想なの？

今回の先生の話から、「噛むことのメリット」について次のとおりお話がありました。

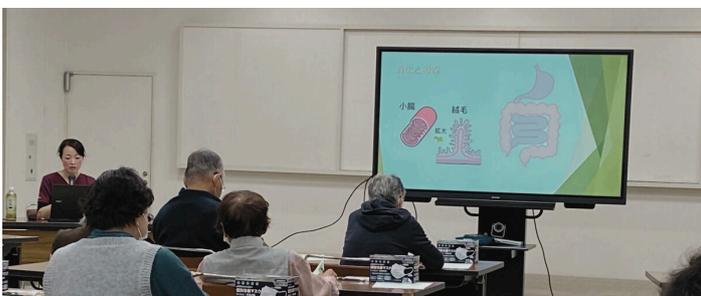
☆鼻のツボが刺激されて呼吸が深まって**血行良好**に。

☆唾液が多く分泌される→**虫歯予防**に。

また、唾液には発ガンを抑える成分が含まれていることから**ガン予防**にも役立つとのこと。

☆噛む回数の目安は…一口**47回！！**

→毎回だと食事がかなり長時間になるので、最初の一口だけでもやってみませんか？



やはり体にとって大事なものは**水分**

人間の体内の約60%は水分です。
生きていくのに必要不可欠な働きをしています。



01 冷えは禁物 腎機能の弱りは…

毎日150リットルの水分をろ過している腎臓。冷えなどにより腎機能が弱ると、めまいが生じることも。**冷たすぎないものを飲んだり、脇の下のリンパ付近をもんでマッサージをしたりしていただく。**

02 水分不足は便秘の原因に

排泄する便の中は水分が70～80%含まれているとのこと。**寒い季節でも水分摂取を怠らないようにしていきましょう。**

03 1日に必要な水分量の目安は…

体重×30ミリリットルが1日に必要な水分量の目安。
体重50キログラムの方は1日1,500ミリリットル必要！
飲むときのポイントは「**こまめに少しずつ**」
※医師から水分の摂取制限の指示がある場合はそちらを優先してください

食事は旬のものを美味しく幸せに～**頭で食べずに口で食べる**～

献立はバランス良く、「主食・副菜（汁等）・副菜（野菜等）・主菜（肉や魚等のタンパク質等）」の定食スタイルが理想です。副菜にイモ類が多い場合は主食の米を減らすなどして炭水化物・糖質の調節をすると良いとのこと。

最後に先生は「『**美味しいものを食べて幸せだなあ**』と感じながら食べることが体にとっても心にとっても**良い**。旬のものを美味しく楽しく食べてみてください。」と締めくくられました。