

# 元でか お気でか？

こんにちは 管理栄養士です

健康増進課 健康づくり班  
管理栄養士 村井祐佳  
☎ 0820 (73) 5504

## “今の自分”に必要な食習慣を大切にしましょう

3月になり、少しずつ春の気配を感じるようになりました。

3月といえば卒業や転勤、異動など新年度に向けて生活環境が変化する時期です。新年度を元気に迎えるためにも、今の自分の健康状態や生活習慣を振り返ってみませんか？

### ライフステージ別健康課題と食事のポイント

#### 10代（学童期・思春期）

活発に運動することが多い時期であり、加えて身体の発育がピークを迎えるため、エネルギーや栄養素が十分に必要となります。特に骨や歯をつくるカルシウムや貧血予防のための鉄分を意識して摂取しましょう。朝食を食べない習慣があると必要な栄養素が不足しやすくなります。また、お菓子やジュース、インスタント食品などの食べ過ぎも栄養の偏りにつながります。

#### 20〜30代（青年期）

就職や結婚・子育てなど生活の変化が大きい世代です。仕事や子育ての忙しさから食習慣が乱れてしまっていないませんか？また、外食や飲酒の機会が増えることで栄養バランスが崩れやすくなります。炭水化物や脂質は摂り過ぎになる一方で、ビタミンやミネラル、食物繊維が不足しやすくなります。主食・主菜・副菜がそろった食事を心がけましょう。

#### 40〜60代（壮年期）

活動量の低下や代謝能力の低下などにより肥満や高血圧・脂質異常症といった生活習慣病が現れやすくなります。脂質や食塩の摂取を控えた食事を実践しましょう。また、座っている時間を少しでも減らすなど活動量を増やすことも大切になります。

#### 70代〜（高齢期）

加齢とともに嚙む力や消化能力が衰えやすくなり、食べやすい食事に偏ることで、栄養バランスが崩れやすくなります。特に筋力の維持に必要なたんぱく質を多く含む食品（肉・魚・卵・大豆製品等）が不足しないよう注意しましょう。口腔機能を維持したり、適度な運動習慣をつけて食欲を維持したりすることも大切です。

今の自分に合った健康づくりにしっかり取り組むことで将来の健康につながっていきます。今後も各ライフステージに沿った健康づくりを住民の皆さんと一緒に考え、推進していきたいと思えます。



## こんにちは！食推です。

周防大島町食生活改善推進協議会 大島支部 西岡 幸子

1月23日に大島看護専門学校1年生を対象に県委託事業の「ヘルスサポーター養成講座」を実施し、20名の参加がありました。

減塩することの必要性や減塩の工夫、野菜摂取について講話し、研修会で習ったちよび塩（減塩）の献立の調理実習を行いました。最初は不安そうな面持ちの生徒たちでしたが、私たちのアドバイスを聞きながら手際よくテキパキと楽しそうに調理していました。各班で作った汁ものの塩分測定を行い会食した後、班のリーダーが感想を発表しました。「塩味でなく、うま味でおいしくなることが分かった」「香味野菜の生姜やごま油のコクや香りがアクセントになりうす味でもおいしかった」「家族に作ってあげたい」などの声が聞かれ、食生活改善推進員もやりが

いを感じました。

これから医療関係に携わる生徒たちが「食の大切さ」を多くの人に伝えてもらえたらうれしく思います。

