

# はつらつ!じ〜も隊



「健康・生きがいつくり情報誌」 第12号

発行：しあわせネット門司 健康・生きがいつくり部会 発行日：平成27年3月15日 編集：門司区健康づくり推進員の会

## 今号の特集は…口コモ予防の食事!

### 各団体の取り組み

#### 福岡県栄養士会北九州支部

##### 2014 門司健診フェア 食生活相談

開催日：平成26年10月5日（日）

場所：門司区医師会 健診会館

参加人数：290名

門司健診フェア「食生活相談コーナー」において、「1日350g! 野菜を食べて生活習慣病予防」をテーマに、「毎日自分が食べている野菜の量」や「1日350gの野菜の量」を実際にはかってみたり、「塩分味覚テスト」を来場者の方々に体験していただきました。



#### 門司区婦人会連絡協議会

##### 門司女性セミナー 「食の安全を学ぶ 地産地消」

開催日：平成26年11月4日（火）

場所：道の駅 大任さくら街道  
歓遊舎ひこさん

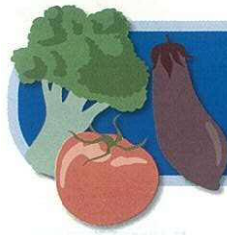
しゃくなげ荘

参加人数：40名

本年の研修部のテーマは「安心、安全、防災の街をめざそう」と決め、第2回のセミナーでは、食の安全を学びました。

福岡県の豊かな食材に、地元産をもっと意識したいと思いました。





# メタボ？ロコモ？ 考えて！あなたの食事は大丈夫？



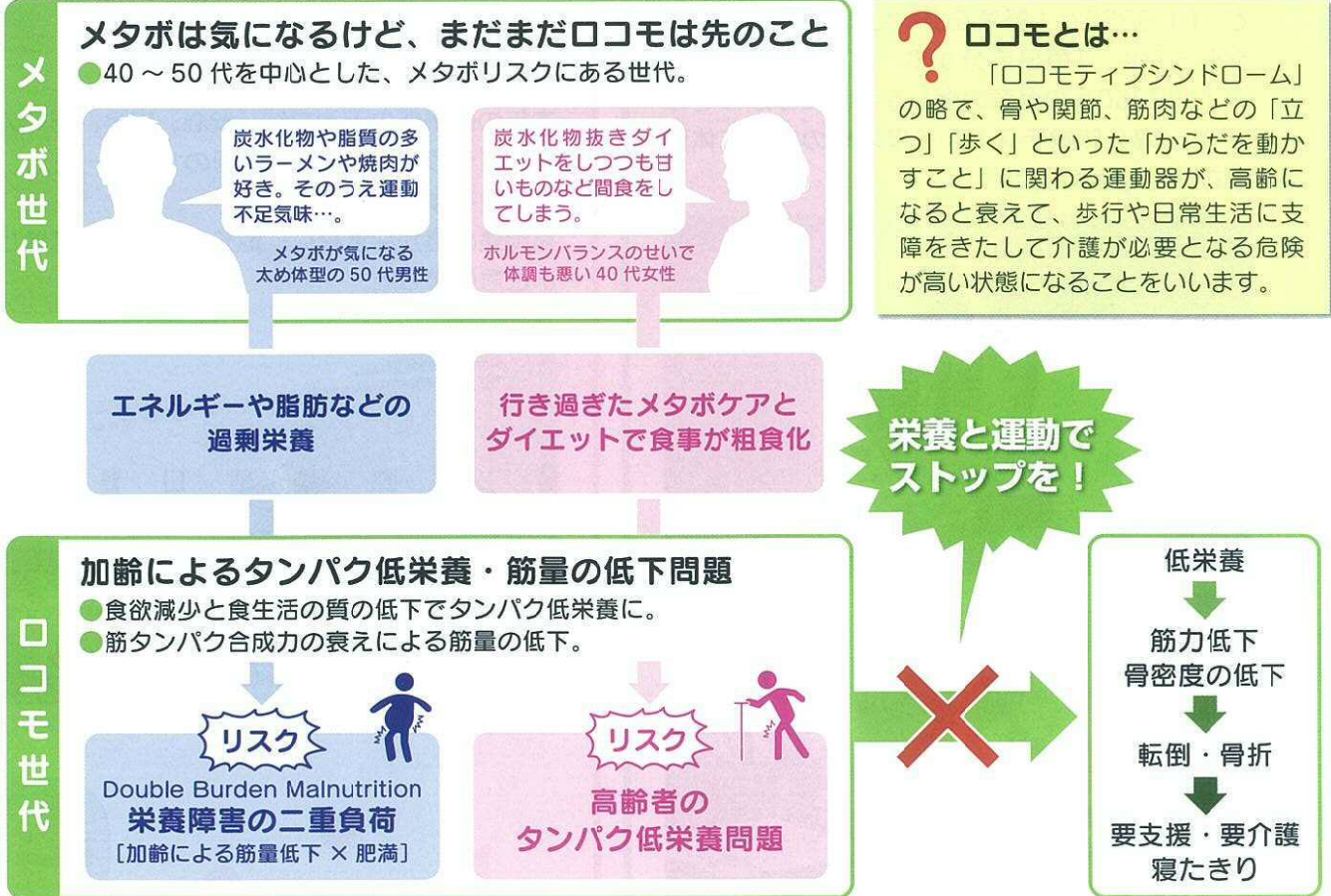
福岡県栄養士会北九州支部  
池田 和美 管理栄養士にインタビュー

高齢になってもいきいきと活動的な充実した生活を送るためには、介護の必要なく、自力で日常生活を送ることができる「健康寿命」をできるだけ延ばすことが重要になります。ここでポイントとなるのが、低栄養状態からくる「ロコモティブシンドローム（ロコモ）を予防する」ことです。

現代のロコモ世代は、メタボ（過剰栄養）とロコモ（低栄養）の問題を同時に抱える傾向があります。「メタボ」から「ロコモ」へ続く問題の解消が健康寿命の延伸につながります。そのためにも、運動とともに食生活の改善が必要です。



## メタボ世代からロコモ世代への栄養の課題



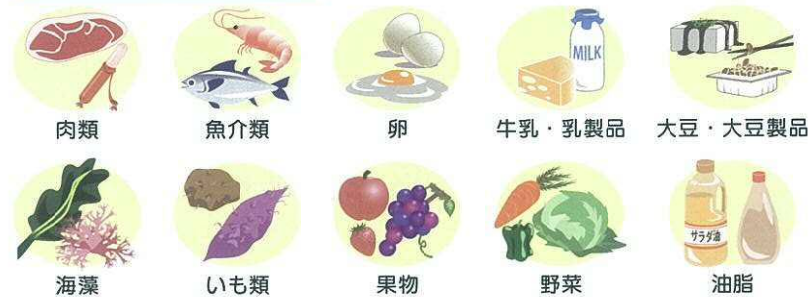
## ロコモを予防する 食生活のポイント

- ① 過食や小食を抑えて、標準体重を維持しましょう**  
「やせすぎ」は、からだを支える骨や筋肉が弱くなります。  
「太りすぎ」は、ひざや関節、腰に負担がかかりやすく痛みが起りやすくなります。
- ② 毎食、主食・主菜・副菜をバランスよく食べましょう**  
「ごはんや麺などの炭水化物ばかり」「野菜ばかり」「うどんやおにぎり、菓子パンなど一品で済ませる食事」だと、必要な栄養は不足気味になります。
- ③ 主食とともに、少量でもさまざまな食品をほとんど毎日食べている状態を目指しましょう**

標準体重(kg) = 身長(m) × 身長(m) × 22



### 1日に摂りたい10品目



医師から控えるように言われている食材がある方は、医師の指示に従いましょう。

★「65歳以上の方で、10品目をほとんど毎日食べている割合が高いほど、地域で元気に暮らしている」と調査結果が出ています。

- ④ 骨や筋肉の減少を予防する肉・魚・卵・大豆製品はしっかり食べましょう**  
いろいろな種類の肉や魚を摂取し、偏らないようにしましょう。「油脂類」も上手に利用しましょう。
- ⑤ 一日3回、規則正しく、よく噛んで、おいしく楽しく食べましょう**  
まずは、「朝食」をきちんと食べて、からだと生活のリズムを整えましょう。噛むことであごの筋肉が鍛えられ、食べものを小さく噛み砕くことで栄養の吸収が高まります。

おやつタイムでチーズや魚肉ソーセージなどをちょっとつまむことでたんぱく質の摂取量を増やすことができますよ。

野菜ジュースに頼ると、噛むことが減ってしまいます。上手に摂り入れてくださいね！

## できあいの食品を活用しよう！

お惣菜に具をプラス

スープに冷凍野菜やカット野菜をプラス

レトルト食品に具をプラス

ほうれん草のごまあえ + しめじ + 豆腐

ゆでた人参 + コンソメスープ

カレーライス + チーズ

料理を作るのが大変なときは、無理をしないで「できあいの食品」を上手に使いましょう！

# ● 平成27年度各団体の行事予定 (H27.4月～H27.10月) ●

## 門司区医師会

### 2015 門司健診フェア

日 時：平成27年10月4日(日) 8時30分～15時00分  
例年通り開催予定  
場 所：門司健診会館(門司区医師会)  
対 象：40歳以上の方(前立腺がん検診は50歳以上)  
定 員：抽選 1,238人(昨年実績)  
内 容：平成26年10月5日に開催された「2014 門司健診フェア」には、述べ1,238名の方に受診いただきました。特定健診・がん検診に加え、管理栄養士による食生活の指導は、毎日の生活を見直すキッカケとなりご好評頂きました。今まで大きな病気をしたこともなく、健康に自信のある方でも1年に1度は、ご自身の身体をチェックして、これから先も健康な毎日を過ごせるようにぜひご応募ください。  
問い合わせ先：門司区医師会健診センター  
電話：371-1583

検診車が新しくなりました！



最新式の装置で健診を受けましょう。

## 門司区食生活改善推進員協議会

### 「門司区子どもまつり」での食育

日 時：平成27年4月29日(祝)  
場 所：旧大連航路上屋(門司区西海岸1-3-5)  
内 容：手作りクッキー・マフィンの販売やゲーム体験を通じて子どもたちに食の大切さを伝えたいと考えています。  
問い合わせ先：門司区役所コミュニティ支援課  
電話：331-1881(内線646)

門司区食生活改善推進員協議会では、  
「子供の食育」  
「高齢者の低栄養予防」  
「男性料理教室」などに取り組んでいます。

## 一般社団法人 門司歯科医師会

### 8020高齢者よい歯の表彰式

日 時：平成27年7月末頃～平成27年8月第1週頃予定  
場 所：門司歯科医師会館(門司区東本町2丁目3-10)  
対 象：80歳以上で20本以上の歯をもつ門司区在住の方  
内 容：平成27年6月～7月(予定)までに門司歯科医師会会員である歯科医師からの推薦を受け、表彰式へご出席していただいた方へ、表彰状と記念品をお渡しします。  
問い合わせ先：一般社団法人 門司歯科医師会  
電話：321-6886

## 門司区老人クラブ連合会

### 門老連春季グラウンドゴルフ大会

日 時：平成27年6月 9時00分～12時00分  
場 所：老松公園球場、すみれ広場  
内 容：年長者の生きがいと健康づくりの推進、各クラブ間の交流・交歓を図ると共に技術の向上を目指して、春・秋2回開催しています。

### 門司区年長者防火まつり

日 時：平成27年9月 13時00分～16時00分  
場 所：門司市民会館  
内 容：年長者への防災・防火思想を普及させるために年長者防火クラブや消防署など門司区内の防火団体が一体となって開催しています。

### 門司区老人福祉大会

日 時：平成27年9月 13時00分～15時30分  
場 所：門司市民会館  
内 容：白・米寿会員に記念品贈呈、単位クラブ会長10年続表彰などを行っています。また、楽しいアトラクションもあります。

問い合わせ先：  
門司区老人クラブ連合会  
電話：322-1885

輝く人が、ここにいる\*  
クラブ会員募集中

## 門司区自治総連合会

### あいさつウォーキング

日 時：平成27年6月20日(土)  
10時00分～12時00分開催予定  
場 所：丸山校区内  
対 象：全校区民  
内 容：現在「あいさつ運動」を展開しています。「あいさつ運動」を始めて3年目に入ります。毎月第一・第三金曜日を「あいさつの日」と決め、朝、校区内に立ち、年に2回あいさつウォーキングを実施しています。  
問い合わせ先：丸山まちづくり協議会 電話：332-1651

編集後記



健康寿命が重要視されるようになりました。元気で生き生きと過ごす為には、メタボとロコモに注意する必要があります。その両方に大きく関与しているのが運動と食事である事を教わりました。運動は誰しも気を付けていると思います。食事は、どうしても偏りがちになります。ちょっとした工夫で改善できます。今号の記事を参考にいただければいいなと思います。(新しい言葉、ロコモティブシンドロームを覚えてください。)

本誌に対するお問い合わせは  
しあわせネット門司 健康・生きがいづくり部会 電話：331-1881(内線450)