

# 食育

だより 30

高齢期の食事について

## しっかり食べて健康に過ごそう

～低栄養を防ぐために～

高齢期になると食事量の低下から低栄養に陥りやすくなります。低栄養にならないようにしっかり食事から栄養をとることで病気を未然に防ぎ、毎日を元気に過ごすことができます。

**低栄養**とは…健康的に生きるために必要な量の栄養が摂れていない状態のこと  
 具体的には…血清アルブミン 3.5g/dl 以下（血液検査でわかる栄養状態の指標）  
 体重減少半年で5%以下（たとえば体重 60 キロの人が半年で3キロ減以上）

なぜ低栄養になるのでしょうか？

◆身体的な理由◆  
 噛む力や飲み込む力の低下  
 味覚の低下・食欲不振・便秘  
 運動不足



◆社会的な理由◆  
 ひとり暮らし・経済問題

◆精神的な理由◆  
 認知症・うつ

↓  
 低栄養状態が続くと…

**免疫力の低下、筋力・体力の衰え**  
 ⇒気力や運動能力が低下し、転倒・骨折や認知症を誘発しやすくなる

## 低栄養を防ぐ食事のポイント

1日3食きちんと食べましょう

欠食すると1日に必要なエネルギー、たんぱく質などの栄養素が不足します。食欲がない時も、味付や盛り付けを工夫するなどして食べられるものを少量でも食べましょう。

好き嫌いをなく何でも食べましょう

主食・主菜・副菜をそろえてバランスのとれた食事をするのが大切です。たんぱく質食品（肉・魚・卵・大豆製品）が不足しがちですが、毎食1品は食べるよう心がけましょう。

決まった時間に食事をとりましょう

食事を決まった時間に食べると、1日の生活リズムがとれてきます。そのリズムが胃腸の働きを整え食欲を高めることにつながります。



噛む力や飲み込む力に合った調理法を工夫しましょう

噛む力が低下している場合は、主食をお粥にしたり、おかずを一口大に切るなど食べやすく工夫しましょう。飲み込む力が低下している場合は、片栗粉やとろみ剤を利用する方法もあります。

～ 食は生きる力の源。いつまでもおいしく楽しく食べて、元気に過ごしましょう ～



### 健康相談のお知らせ

健康相談を本庁・各支所で行なっています。食事や運動で聞きたいことやお困りのこと等ありましたら、お気軽にご利用ください。  
 予約が必要ですので、詳細は左ページの健康カレンダーをご覧ください。

おたずね：健康増進課 ☎21-6829

# 4月の健康カレンダー

## 子育て

事業名	とき	ところ	内容など(●は、母子健康手帳が必要です。)	おたずね
こども家庭相談	6日(金)・20日(金)	9:30~16:00	臨床心理士による育児の悩みや発達に関する相談 ※要予約	21-5772
うきうき音楽遊び	19日(木)	11:00~12:00	親子で音楽にあわせて身体を動かすことを楽しもう!	
かみかみタイム	17日(火)	11:00~12:00	対象/生後7,8か月の赤ちゃんとその家族(2回食頃)	
おっぱい相談	12日(木)	10:00~12:00	駅ナカ赤ちゃんルーム 対象/母親ほか 持ってくるもの/パスタオール・タオル 先着4組 ※要予約 ●	21-1496
赤ちゃんのお世話教室	28日(土)	13:30~15:00	調整中*	21-6981
わくわく音楽あそび	18日(水)	10:30~11:30	さんびーの広場 音楽に親しみ親子で自由に表現しよう!	24-9872
ハッピーたいむ	毎週水曜	11:00~11:30	ひらた 子育て支援センター	63-3990
おはなし読んで	毎週火曜	11:00~11:15		
わいわいキッズ	5日(木)	11:15~11:45		
お医者さんと話そう	19日(木)	14:00~14:30		
リズムであそぼ!	16日(月)	10:30~11:30		
ひらたびよびよサロン	11日(水)	10:00~11:30		
育児相談	24日(火)	午前中	対象/1歳頃までの乳児と母 臨床心理士による育児の悩みや発達に関する相談 ※要予約	63-5780
すくすく相談日	20日(金)	9:00~11:00	さだ子育て支援センター (須佐保育所)	84-0125
絵本おはなし会	24日(火)	9:15~10:00	絵本の読み聞かせとお話で遊ぼう 対象/0~3歳	
あかちゃんとおかあさんのつどい	21日(土)	13:30~15:30	たき子育て支援センター (たき保育園)	86-2711
おおきくなったね	27日(金)	9:30~11:30	乳幼児の身体測定及び誕生会	
アップルひろば	17日(火)	9:00~12:00	こりょう 子育て支援センター (ハマナス保育園)	43-2621
アッパルひろば	19日(木)		対象/0・1歳児 身体計測・相談 対象/2・3歳児 身体計測・相談	
孫育てサロン	20日(金)	9:30~11:30	対象/在宅でお孫さんの世話をしている祖父母と孫	
まるまるくらぶ (0歳児サークル)	10日(火)	10:00~11:30	たいしゃ 子育て支援センター	53-2666
	13日(金)		離乳食教室 ※要予約(対象:7か月~9か月)	
おやこなかよし教室	20日(金)		はしまりの会(エプロンシアターなど)	
	27日(金)		大社体育館 おやこでリズム遊び	
ふたご・みつごちゃんの会	24日(火)	14:00~16:00	たいしゃ 子育て支援センター	73-7375
ミュージックタイム	27日(金)	10:30~11:30	ひかわ まめなが一番館 英語であそぼう 対象/ふたご・みつごちゃんの親子 音楽リズムの時間	

\*予約された方には別途連絡します。

## 離乳食教室

事業名	内容など(離乳食教室には、母子健康手帳が必要です)	とき	ところ	おたずね・予約先
もくもくごっくん ※要予約	対象/4か月健診終了児~7か月の赤ちゃんとその家族(1回食頃) 参加費/100円 先着15名 託児可	20日(金)	10:00~12:00	隣保館 21-6829
PAKUPAKUらんど ※要予約	対象/10か月頃~1歳6か月頃の子どもとその家族(3回食頃) 参加費/100円 先着15組	10日(火)	10:00~11:30	
わくわく離乳食教室 ※要予約	対象/7か月~11か月頃頃の赤ちゃんとその家族(2~3回食頃) 参加費/100円 先着15名 託児可	26日(木)	10:00~11:30	

## 健康相談

事業名・内容など	とき	ところ	おたずね・予約先
<b>妊婦・乳幼児健康相談</b> ※対象/妊婦・就学前の乳幼児及び保護者 ※母子健康手帳を持ってきてください。	4日(水)・11日(水) 18日(水)・25日(水)	9:30~11:00	いずも子育て支援センター 21-5772
	25日(水)	9:30~10:30	ひらた子育て支援センター 63-5780
	11日(水)	10:00~10:30	湖陵保健福祉センター 43-1215
	24日(火)	10:00~11:00	大社健康福祉センター 53-3116
	18日(水)	9:30~11:00	斐川健康福祉センターまめなが一番館 73-9112
	<b>すこやかライフ健康相談</b> ※要予約 ※専門職の配置により、会場や時間帯によってはお受けできない 相談内容がありますので、まずはお問い合わせください。	24日(火)	9:30~16:30
27日(金)		9:00~16:00	平田支所相談室 63-5780
5日(木)		9:00~12:00	佐田支所相談室 84-0118
23日(月)		9:30~12:00	多伎支所相談室 86-3116
17日(火)		9:00~16:00	湖陵保健福祉センター 43-1215
12日(木)		9:00~16:00	大社健康福祉センター 53-3116
<b>心の健康相談</b> ※要予約(★は、予約不要です。)	4日(水)・18日(水)	13:00~14:30	出雲保健所 21-1653
	10日(火)	13:30~17:00	平田支所相談室 63-5562
	24日(火)	13:30~16:30	佐田支所相談室 84-0118
	17日(火)★	14:00~16:00	多伎コミュニティセンター健康教室 86-3116
	18日(水)	13:30~15:30	湖陵保健福祉センター 43-1215
	5日(木)★	14:00~17:00	大社健康福祉センター 53-3116
<b>酒害相談・家族交流会</b> ※要予約	11日(水)	9:00~11:00	出雲保健所 21-1653

~乳幼児健診~ 4か月健診【H23年11月生まれ】 1歳6か月健診【H22年9月生まれ】 3歳児健診【H21年3月生まれ】  
 次の乳幼児健診は郵送にてご案内します→ 斐川地域は3歳児健診【H21年2月16日~3月31日生まれ】

~日本脳炎の予防接種について~  
 日本脳炎予防接種は、平成17年から平成21年の間接種勧奨を中断したことにより、接種機会を逃した7歳6か月から20歳未満(平成7年6月1日以降生まれ)の方は、未接種分が接種できるようになりました。(接種を希望される場合は、かかりつけ医にご相談ください。詳細は、市のホームページをご覧ください。)

~ヒブ、小児用肺炎球菌及び子宮頸がん予防ワクチンの無料接種について~  
 本事業については、平成24年度も事業継続の予定です。(接種を希望される場合は、かかりつけ医にご相談ください。詳細は、市のホームページをご覧ください。)