



健康寿命を延ばそう！



新緑の季節となりました。一雨ごとに木々の緑が鮮やかになってきました。そろそろ春の健康診断の結果が出た方、これから健康診断を受ける方には、ある意味、ドキドキする季節ではないでしょうか。自分の体と向き合う時期でもあります。今回は、最近話題のキーワード「健康寿命」について取り上げたいと思います。

健康寿命とは何か

心身ともに自立し、健康的に生活できる期間をいいます。生きていて時間の中で、活動的に行動できる時間をどれだけ過ごせるかが大切だと言われ始めました。元気で美味しくごはんを食べている高齢者を見ると、とても羨ましいですね。友人と話をしたり、運動したり、笑いあえる時間が長いほど、健康寿命が長く続くと言われています。その健康寿命を延ばすための秘策が次の4つです。

- 免疫力を高める
- 腸活をする
- ロコモ対策をする
- メタボにならない

① 免疫力を高める

体が病気などに立ち向かう力を高めるとのこと。前回もお話ししましたが、毎日の食事をバランスよく摂取することの他に、体温を上げる、良い睡眠をとる、筋肉を鍛える、笑う、呼吸を整えるなどいろいろあります。特に

体温を上げることはとても大切。低体温や冷え性でお悩みの方も多いと思います。入浴などで体を直接温める方法や、食べ物を摂取することで体の内側から温める方法があります。これから暑くなりますが、冷たいものを飲み過ぎて体を冷やさないことも重要です。

② 腸活をする

食事で摂った食品は、腸から栄養を吸収します。腸内フローラとは、腸の中の100兆個以上の細菌群のことで、花畑に例えられています。人それぞれ違います。善玉菌(乳酸菌・ビフィズ菌など)、悪玉菌(ウェルシュ菌・大腸菌など)、日和見菌の割合がバランス良く存在しないと下痢や便秘の原因となり、さらに体にかなり



のダメージを与えます。そこで、食物繊維を多く摂取することや発酵食品などに含まれる多様な善玉菌を取り入れることで、腸内環境を整え、元気にすることが重要です。

③ ロコモ対策をする

ロコモとは、ロコモティブシンドロームの略で、運動器症候群といえます。バランス能力の低下・筋肉の低下・骨や関節の病気などが発症し、進行すると介護の必要性、寝たきりになるリスクが高まると言われています。骨や筋肉は40代から衰えてくると言われているので、積極的に体を動かし、負荷をかけ、鍛えることを心がけてください。さらに、必要な栄養素を摂ることも大切です。カルシウム、ビタミンDやK、タンパク質なども一緒に摂ってください。

④ メタボにならない

メタボとは、メタボリックシンドロームの略で、内臓脂肪症候群ともいいます。お腹がちゅと出てるという問題ではなく、内臓脂肪の蓄積により、複数の病気を発症し、体に悪影響を及ぼす可能性があります。バランスの良い食事や運動療法を行うことで内臓脂肪を減少させましょう。

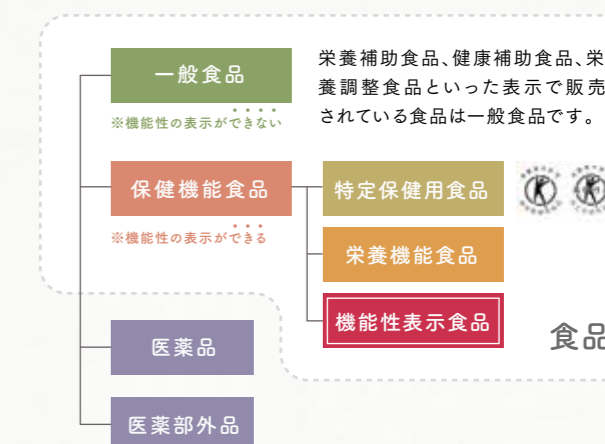
結論として、健康寿命を延ばすためには、日々の努力、積み重ねが必要です。バランスの良い食事はもちろんのこと、適度な運動が不可欠となります。美味しく食べて、運動をする！それが簡単でかつ難しい、健康への道だと考えます。

最後に、普段の食生活で不足した栄養素を効率よく摂取するために、開発された食品についてご紹介します。

食品の中で、機能性の表示ができる食品が3種類あります。一日に必要な栄養素が不足しがちな時に、それを効率よく補給することができる食品と考えてくだ

さい。「トクホ」は有名ですが、その他に栄養成分の機能表示をしている食品を「栄養機能食品」と言い、事業者の責任において科学的根拠に基づいた機能性を表示した「機能性表示食品」が昨年から増えました。これらを普段の食事に上手に組み合わせることも体にとっては良いことです。

これらの食品市場は、年々増加傾向で、機能表示をつけることで、付加価値となり、消費者が購入する選択肢になっています。もちろん、〇〇を食べると健康になります！と商品には書くことは絶対にできませんが、食品加工をされている業種では、ぜひこの新しい表示制度を活用し、販路拡大にお役立てください。



食naviステーション
管理栄養士
木村 まゆみ
Mayumi Kimura

【略歴】
秋田短期大学 生活文化学科 食物栄養専攻を卒業
秋田市にて、管理栄養士がすすめる、介護食品と健康維持に役立つ食品を販売している。
長年、秋田市の食品製造会社で商品開発と品質管理業務を行ってきた経験を活かし、平成27年からあきた企業活性化センターの専門家派遣事業にて、食品会社の衛生管理と商品開発をアドバイスしている。
同年、11月からは秋田県6次産業化プランナーに就任。
6次産業化を目指す農家の商品づくりをサポートしている。