

セカンドライフを楽しむために

健康かわら版

第26号

日産自動車健康保険組合
<https://www.nissan-kenpo.or.jp/kenpo/>

体づくりは
食事から!

「低栄養」に注意して 食事から元気になろう

太らないよう少量しか食べない方、
食事が単品だったり偏食の方は、
実は必要な栄養素が足りてない
「低栄養」かもしれません。
改めて日々の食事を見直してみましょう。



まずはBMIで
簡単「低栄養」チェック!

BMI(体格指数)は **体重(kg)÷(身長(m))²**で求めることができます。

65~74歳の人の場合、目標とするBMIは**21.5~24.9**。

BMI20以下だとやせの傾向にあり、低栄養のリスクが高いです。

※BMIが適正值でも食事内容が偏っている場合は低栄養の恐れがあります。

具体的な対策は中面へ



「食べない」がもたらす負のスパイラル?!



低栄養とは健康な体を維持するための栄養素が足りていない状態であり、それが続くとさまざまな弊害を引き起こします。

低栄養は
リスクがたくさん!

フレイル

虚弱になり、活動量が低下する

サルコペニア

筋肉量が減少する

認知機能の低下

外に出るなどの活動が減り、うつや認知症リスクが高まる

ロコモティブ シンドローム

運動器の障害により転倒などのリスクが増える

免疫力・体力の低下

健康な体が維持できず、病気にかかりやすくなる



そのまま放置していると要支援・要介護の状態に!

「食べて動く」が健康な体をつくる!

■食事は1日3食が基本

1食抜くとそれだけ必要な栄養素の摂取が難しくなります。食事はなるべく時間を決めて取るようにし、食欲がないときは間食や栄養補助食品などで補いましょう。

■たんぱく質を取り入れて、バランスの良い食事を心掛ける

年齢を重ねると、特に肉・魚・大豆製品などのたんぱく質の摂取が減る傾向にあります。かむ力の低下などで肉や野菜が食べにくいと感じる場合は、食材を小さく切ったり軟らかく煮るなどの工夫を。



■運動で体にアプローチ

適度な運動は筋力維持だけでなく食欲増進にもつながります。無理のない範囲で筋力トレーニングを取り入れ、体を動かしましょう。

※糖尿病や腎臓病など持病のある方は食事制限のある場合があるため、かかりつけ医へ相談してください。

＜1日の食事例＞ 普通の身体活動量の70歳男性の場合

推定エネルギー必要量：2,200kcal/日 たんぱく質推奨量：60g/日

※サルコペニア予防には75g/日のたんぱく質摂取が必要とされています。

メニュー	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)
朝			
ご飯	350	5.5	
卵焼き(卵2個)	230	12.0	15.0
みそ汁(絹ごし豆腐30g)	40	4.5	1.0
ごまあえ	40		4.0
ヨーグルト(75g)	60	3.0	2.5
昼			
ご飯	350	5.5	
豚肉の生姜焼き	200	18.0	10.0
根菜の中華煮	60		2.0
ポテトサラダ	150		7.5
牛乳	70	3.0	4.0
夕			
ご飯	350	5.5	
鮭の塩焼き	120	16.0	3.5
厚揚げと里芋の煮物(厚揚げ40g)	80	3.0	4.5
バナナ	100		
合計	2,200	76.0	54.0

(出典) 国立健康長寿医療研究センター「健康長寿教室テキスト」より一部改変

手軽な運動でこまめに筋トレ!

普段運動をしていない人が、いきなり激しい運動を行うと思わぬけがや痛みにつながる恐れがあります。自身の健康状態をチェックしながら、生活の合間にこまめに体を動かすようにしましょう。

座って筋トレ



①いすに深く座ります。



②片足だけ膝から下を上げ、もう片方の足も同様に行います。

日常生活でできるお手軽筋トレ

寝ながら筋トレ

①あおむけに寝て、膝を直角に曲げます。



②床に両手をついて支え、肩・腰・膝が一直線になるようにお尻を持ち上げます。



※痛みや異常を感じたときは中止してください。

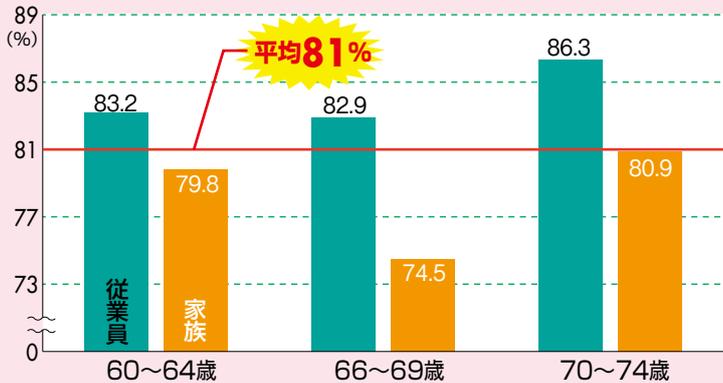
日産健保からのお知らせ

身近になったジェネリック医薬品、あなたは利用されていますか?

60~74歳の日産健保加入員のジェネリック医薬品の利用率は、81%です。

多くの人に利用していただいておりますが、ご家族では、66~69歳の人では平均を大きく下回るなど、利用されている人が少ない状況です。日頃からお薬が飲みづらいと感じている方は、ジェネリック医薬品に切り替えてみませんか。

■2019年4月診療 ジェネリック医薬品利用率



(データ提供: 健康保険連合会 医療費分析システム)

ジェネリック医薬品は、飲みやすいように工夫されています!!

- ①錠剤の大きさを小さく
- ②錠剤を飲みにくい人のためにゼリー状や液状に
- ③間違えて飲まないように文字や色でわかりやすく
- ④苦さを抑えたり、甘くするなど味の工夫

