

栄養科たより ～行事食～

季節や歳時に合わせて、月ごとに行事食をご提供しています。入院生活でも季節を感じつつ食事を楽しんで頂ければと思います。9月の行事食は、敬老の日のお祝膳として、“赤飯”を楽しんで頂きました。超高齢社会を突き進む日本ですが、健康長寿の代表とも言える100歳以上の百寿者にはある程度共通点があるようです。

“幸福感が高く、自分の人生を肯定的にとらえる人”が多いのだとか。健康寿命を伸ばして、いきいきと自分らしく生活していきたいですね。

《メニュー》

赤飯 たらこのウニ焼き
里芋まんじゅう きこの白和え
桃ゼリーの巨峰のせ



健康長寿を目指そう 遺伝より大事なことは…

寿命に関して、遺伝情報が寿命に関与するのは25%程度で、遺伝的要素よりも後天的な生活環境や生活習慣のほうが寿命への影響は大きいとされています。

長寿につながる“3つの共通点” キーワードは「コミュニティ」「食事」「運動」

①認知機能が高い（認知症になりにくい）：

趣味活動や地域のクラブ活動、ボランティアなど社会活動に参加する



②フレイルになりにくい（身体的な衰えがない）：

フレイル予防のカギは骨格筋の働きをいかに保てるか。そのためには、

適度な運動とたんぱく質を含む食事の摂取が重要です。



③心臓を中心とした循環器系血管

が丈夫：丈夫な血管を保つためには、食事や運動がカギとなります。脂質や塩分の摂取を控え食べ過ぎない。腹八分目を心掛けましょう。



健康寿命を延ばすことにつながるとみられる生活習慣リスト

- ✓ 家族や友人などと積極的に話す
- ✓ ほかの人と会話を楽しみながら一緒に食事をする
- ✓ 定期的に適度な運動をする
- ✓ 魚を食べる(EPA、DHA)
- ✓ 良質なタンパク質が含まれる食品をとる

など

次回は…10月の行事食は、“栗ごはん”をご用意します。本格的な秋の到来に、食欲をそそる食事をお楽しみください。

太田病院 栄養科