

食育info

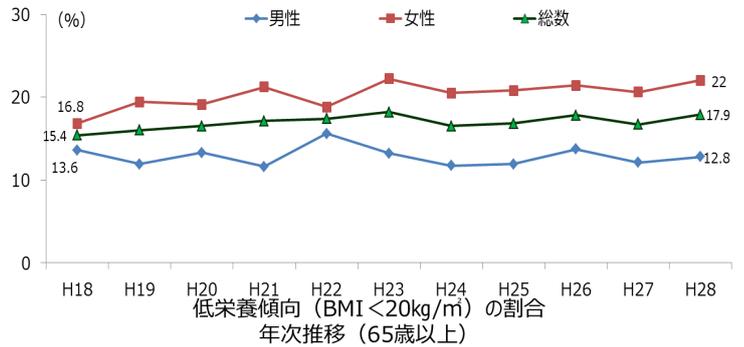
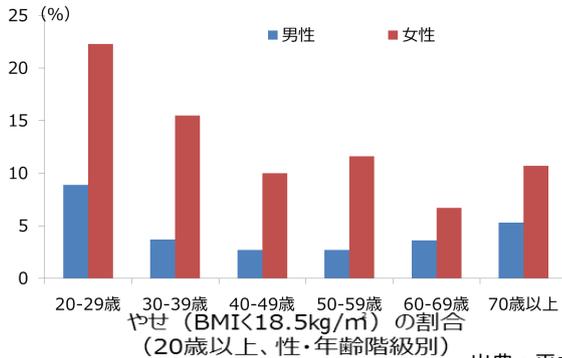
青森中央短期大学
あおもり食育サポーター事務局



発行日 平成31年3月

「さあ、にぎやかにいただく」でフレイル予防を！

高齢者白書¹⁾によると日本の総人口に占める65歳以上は3,515万人と、総人口の約1/4を占め、高齢化率は27.7%となっています。また、2065年の平均寿命は男性84.95歳、女性91.35歳と推計されており、高齢者人口は今後も増加する見込みです。現在、日本では栄養障害の二重負荷として成人期の肥満とともに若い女性のやせや高齢者の低栄養が課題となっています。平成28年度国民・健康栄養調査²⁾によると65歳以上の低栄養傾向の者 (BMI \leq 20 kg/m) の割合は、男性12.5%、女性19.6%となっています。さらに60歳以降は年齢と共にエネルギー及びたんぱく質の摂取量が減少し、特に、外出しない男性は、外出する男性と比べ、低栄養の割合が高いことが示されています。



出典：平成28年度国民健康・栄養調査より

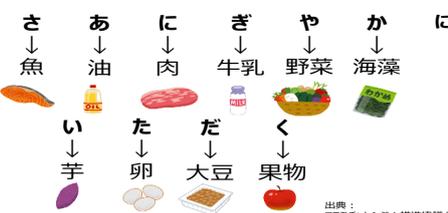
フレイル (Frailty) とは、「虚弱」や「衰弱」を意味し、加齢に伴い様々な機能が低下することで、健康障害に対する脆弱性が増え、要介護状態に至る要因とされています³⁾。フレイル予防で大切なのは栄養管理と運動 (筋力維持) です。毎日の食事ではたんぱく質と多品目の食品を摂取することが大切です。色々な食品を食べている人は低栄養やフレイルになるリスクが軽減するなど、様々な効果が報告されています。フレイル予防のために積極的に摂ってほしいのが「さあにぎやかにいただく」の食品です (下記参照)。日々の食事を意識し、同じ物ばかりにならないように気を付けてみましょう。青森県は高齢化率は31%と全国平均よりも高く、今後も増加するとされています。色々なものをしっかり食べて適正体重の維持を心がけ、要介護状態を回避し、本県の健康寿命の延伸につなげていきましょう。

【フレイルの定義】³⁾

- ① 体重減少
- ② 疲れやすい
- ③ 歩行速度の低下
- ④ 握力の低下
- ⑤ 身体活動量の低下

※5項目中3項目以上該当でフレイル

「さあ、にぎやかにいただく」



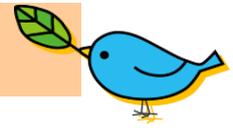
「さあにぎやかにいただく」は魚、油、肉、牛乳 (乳製品)、野菜、海藻、芋、卵、大豆 (大豆製品)、果物の10種類の食品群の頭文字をとった、ロコモチャレンジ! 推進協議会が考案した標語です。1日の食事に取り入れるよう心がけましょう!

【引用・参考文献】

- 1) 内閣府：平成29年版高齢社会白書。
- 2) 厚生労働省：平成28年度国民健康・栄養調査
- 3) 栢下淳、上西一弘：栄養科学イラストレイテッド応用栄養学 (第1版)、羊土社



平成30年度食育活動の紹介



【平成30年度 食育活動実施一覧】

依頼先	対象	テーマ
保育連合会	栄養士他	幼児期の食習慣や味覚の育て方
一般団体	一般	食事マナー、食の大切さ
保育施設	園児	地域の食文化
保育連合会	栄養士他	調理実習
小学校	児童・保護者	栄養バランスについて
保育連合会	栄養士他	調理実習
保育施設	園児	食事マナー
保育施設	園児	食事マナー
保育施設	親子	親子クッキング
保育施設	園児	調理実習
一般団体	親子	親子クッキング
一般団体	一般	調理実習
保育施設	園児	栄養バランスについて
保育施設	園児	食の大切さ

今年度は14件の食育活動を実施しました。

テーマとしては園児対象の食事マナーについての依頼が多かったです。また、今年度は例年に比べ、保育施設の職員を対象とした活動依頼もありました。

活動先からは「楽しく活動できた」「真剣に取り組んでいた」の感想をいただくことができました。その他にも「講師の指導の仕方がとても参考になった」とのご意見もいただきました。

活動件数は多くありませんが、皆さまに喜んでいただける食育活動が実践できたと思います。

引き続き皆様の食育活動のサポートをしていきたいと思っております。

活動依頼をしてくださった関係者の皆様、また、講師のサポーターの皆様ありがとうございました。



食育で青森県を元気にする大学を目指して



青森中央短期大学では、学生や教員が実施した食育活動の様子を大学のホームページやインスタグラムで紹介しています。本学では子どもを対象とした食育活動を多く実践してきましたが、近年では、一般向け、シニア向けの「健康的な食生活」や「口から食べる喜び」、若い世代に向けた「地産地消」などをテーマに食育を展開し、地域のさまざまな世代の方に関心を持ってもらえるように取り組んでいます。

さて、県民の健康づくりの推進は青森県の重要な課題の一つです。健康づくりのための支援には、対象者が自ら行動を変えようと決心し、健康行動を開始し、継続し、習慣化できるようなアプローチが必要とされており、それには、適切な情報を提供し影響を与えるヘルスコミュニケーションの実践が有効だとされています。今後は、本学全体でヘルスコミュニケーションを用いた食育の実践者を育成し、食育に関心のある方もない方も、県民一人ひとりが健康づくりに主体的に取り組めるような活動を展開していきたいと考えています。

本学は食育で青森県を元気にする大学として、これからますます積極的に食育情報を発信していきますので、どうぞよろしくお願いたします。



青森中央短期大学将来構想委員会 副委員長 清澤朋子



青森中央短期大学 あおもり食育サポーター事務局



所在：〒030-0132 青森市横内神田12



TEL：017-728-0121（代表） FAX：017-738-8333

