

日本主婦連 学習会

第1部「健康講座」講師 柴原朱里氏

上手に食べて元気に長生き

フレイルでの低栄養を防ぐ

令和5年9月12日13時

より、レンタルスペース
スマイルにて、日本主婦
連合会主催で、「健康講
座」を開催いたしました。

(株)明治関西支社の管理栄養士、柴原朱里さんがテーマ『上手に食べて元気に長生き』～フレイルで低栄養を防ぐ～に基づいて講演をしていただきました。

年齢とともに食が細くなり、動きが少なくなると、社会活動が遠慮しがちになるなど、要介護への階段を防ぐためにも、低栄養状態に気を付けてとの講演でした。

日本人の平均寿命と健康寿命の差は大きく、8年以上もあるとのことですが、少しの注意で晩年の生活に大きな影響を与え

ることが図を使って説明

され、健康と要介護の間点である状態をフレイル(年を取って心と体の働きが弱くなってきた状態)と呼び、健康な状態に戻れる可能性のある人口割合は、65歳以上の予備軍を含めると6割の方々が当たります。

フレイルの3つの側面
①身体面の衰え(歩く掴むだけでなく、食べる・飲み込むなどの低下)
②精神・心理面の衰え(何もする気が起こらない、おっくう)などの状態。

③社会的側面の衰え(友達付き合いが減った。閉じこもり、孤食など)があります。

食事量の減少が特にタンパク質が減少し、筋肉の劣ろえに危険信号を鳴らしています。

一人だと、どうしても簡単にしようとして、ご飯とみそ汁だけとか即席めんになりがちですが、市販の総菜や乳製品をプラスすれば、タンパク質・鉄分・ビタミン・カルシウムなどが摂れます。その

為には、「間食」も不足しがちな乳製品・大豆製品・卵を使用したものなどが良いようです。アルツハイマー型認知症にも

あります。

後は、栄養補助食品も活用すれば、食欲がなくても、口にしやすい、少ない量でエネルギーやタンパク質・栄養素がバランス良く接種できるとおすすめてました。

元気なうちから、しっかり栄養を摂りフレイルを予防しましょう!と締めくくられて、講演を終了されました。

毎日のことだからこそ少しの意識を変え、特にタンパク質を多く摂り、低栄養を予防できれば、100歳人生も怖くない!と少し前向きになりました。

続いて、乳酸菌についてのお話がありました。

乳酸菌には、NK細胞(免疫力アップとかかわり、ウイルスと戦う大事な免疫細胞)を活性化するものも多く、インフルエンザ予防や、ピロリ菌減少にも貢献するとのことでした。

参加者の方々は、低栄養が簡単に補助が出来ることを知りました。家族の食事にも取り入れます。とのお声を頂きました。お土産にR-1飲料と総菜栄養食品をいただきました。

「健康講座」のまよう



効果があるとのデータも

(株)明治の皆様、ありがとうございました。