

百歳元気プロジェクト推進ニュース

VOL. 9 (2014. 3月)

J A 宮城中央会 営農農政部



「JA高齢者福祉・健康いきがいつくり推進大会」

～JAグループ宮城百歳元気プロジェクトの
取り組み拡大に向けて～

を開催しました！！



3月7日、仙台のJAビルで標記大会を開催し、女性部や助けあい組織会員のみなさん、関係機関の職員など、約160名が参加しました。

今年度「百歳元気プロジェクト」の集大成として、また、次年度の取り組みの契機となるような内容となるように、運動・食事・健診の3項目に関する講演を行いました。

今回は、「大会特別号」として、講演要旨など主な内容をご紹介します。参加できなかった方に向けて、また、参加した方は振り返りとして、ご覧ください。

○健診・介護予防分野

「食事と運動による骨粗しょう症とロコモティブシンドロームの予防」 ～アンケート調査結果を踏まえて～

講師：宮城大学 食産業学部フードビジネス学科 准教授 白川愛子氏



(講演のポイント)

「ロコモティブシンドローム」(略：ロコモ)とは、加齢や疾患により骨・関節・筋肉等の運動器の機能が衰えて、要介護になる(危険性が高くなる)ことをいいます。

ここで！ロコチェック！！～ひとつでも当てはまれば、ロコモである必要があります…

①片足立ちで靴下がはけない ②家の中でつまづいたり滑ったりする ③階段を上るのに手すりが必要

ロコモティブシンドロームの予防には、筋肉の維持と骨粗しょう症対策が大切です。

そこで、食事による対策をいくつかご紹介します。

筋肉の維持には…たんぱく質を十分に摂り、バランスの取れた食事をする。赤身の魚(まぐろ、かつおなど)、赤身の肉・レバー、牛乳など、分岐鎖アミノ酸はたんぱく質を作るアミノ酸の中でもとくに重要。また、アミノ酸の代謝に重要なビタミンB群(特にビタミンB₆)を含むごま、きな粉なども摂取しましょう。高齢期はやせすぎに注意！ただし、中年期はメタボ予防！

骨粗しょう症予防には…なんとといってもカルシウムの摂取が必要です。女性(30歳以上)の1日の摂取推奨量は、650mg。(目安：牛乳200ml=277mg、プロセスチーズ20g=166mg、ヨーグルト100g=120mg)1度に摂ろうとすると大変なので、こまめに摂取しましょう。また、カルシウムの吸収を促すビタミンDも併せて摂取しましょう。(干しシイタケ、たまご、鮭など)

コツコツ「骨活」
はじめましょう！



○食事分野 記念講演「“乳和食”でおいしく減塩」

講師：料理家、管理栄養士、フードビジネスコーディネーター 小山浩子氏



(講演のポイント)

生活習慣病の予防など、「減塩」の重要性が叫ばれている今日この頃…。新しい減塩法として小山浩子先生が開発・提唱しているのが、「乳和食」です。その方法はとてもシンプルで、普段作っている和食のだし汁や水分を牛乳におきかえて、調味料を減らすだけです。コク・旨み・甘み・かすかな酸味と塩味を含む乳を摂り入れることで、おいしさを保ちながら塩分過多、カルシウム不足が解消されます。牛乳にはカルシウムやアミノ酸が含まれるので、骨粗しょう症予防や免疫アップ、メタボ予防等のメリットを得ることができます。

☆5つのミルクマジック☆

- ①ミルクをだしの代わりにする。
- ②ミルクを水の代わりにする。
- ③ミルクで野菜をゆで、乾物をゆで戻す。
- ④ミルクで粉を溶いて揚げ物の衣やシチューのルーとして使う。
- ⑤ミルクにお酢を加えてカッテージチーズと乳清を作り、別々に使う。

☆実践編☆

揚げ物はミルク衣で…

材料(1人分)：豚肩ロース 1枚、塩・胡椒ごく少量、薄力粉・牛乳各大さじ2、パン粉 10g、サラダ油適宜
…ミルク衣で卵不要！行程が簡単に！

高野豆腐を牛乳でゆで戻すと…

材料(1人分)：高野豆腐 1枚、牛乳 100m、砂糖大さじ 1/2、醤油小さじ 1/2
…高野豆腐と牛乳、砂糖、醤油を鍋に入れて落とし蓋をし、煮汁が少なくなるまで7~8分煮るだけ！

○運動分野



ウォーキングの効果 講師：仙台大学 教授・医学博士 橋本実氏

(講演のポイント)

◆ウォーキングの目安と効果◆

目安 少なくとも1回につき10分は実施。1日に合計して30分以上を目標に。

効果 毎日と1日おきでは差がほとんどない。よって、無理して毎日行う必要はない。(週3回、週5回ペースでもOK) 気分が悪いなどの症状があるときは、無理せず中止する。

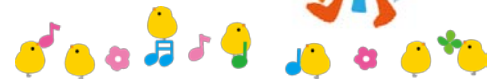
ウォーキングは脂肪を燃焼させるのに最適な有酸素運動です。ウォーキングに、筋肉の維持・増加のための筋力トレーニングをプラスして、バランスの良い体を作りましょう！そのために「百歳元気にここに体操」の活用を！！

◆筋肉の健康を高める動きによって◆

- ①体温生産…体温1度上昇で免疫力が5~6倍に。
- ②全身の血流が促され、心臓の負担減。また、海馬の血流がアップし、記憶力アップ。
- ③骨や関節への負担減。などなど…

◆高齢者筋力向上トレーニングの研究によると◆

- ①筋力トレーニングに年齢は関係ない！
- ②身体機能が低い方が運動効果が高い！
- ③何歳でも、どんな状態でも効果が期待できる！



☆★橋本先生の講演の後、岩垂助手による「百歳元気にここに体操」の指導が行われました★

4月からも「百歳元気プロジェクト」にご理解・ご協力のほどよろしくお願いいたします！

ご意見・ご感想・提案・不満・質問…いつでもお待ちしております！！