

# 長寿の作法

NPO法人栄養医学協会理事長 小野裕美さん



**おの・ひろみ** 1957年、神戸市中央区出身。女子栄養大学大学院修了、栄養学博士。慢性疾患を持つ人々への実践的な食事指導や、健康食品の販売などを行う会社「ドクターミール」を97年に創設し、代表を務める。食のアドバイザーを養成するNPO法人「栄養医学協会」理事長。同市須磨区在住。

私たちの体は日々食べている物でつくられており、食と心はつながっています。高齢になると食べる量が減る上、偏りがちなので周囲の目配りが必要です。  
お年寄りの中には、買い物や調理が難しいといった理由で、ご飯やパン、麺類ばかりを食べている人が多く見られます。肉や魚の摂取量が少ないためタンパク質が不足し、加齢とともに心身の活力が低下する「フレイル」や筋肉が減る「サルコペニア」になる恐れがあります。具だくさんのみそ汁を追加するだけでもバランスは良くなります。「〇〇を食べてはダメ」という方法はストレスが大きいので

小野さんたちが使っている「4群点数法」の説明図。1～3群は毎日各3点取り、4群は個人の必要量に応じて調節するよう勧めている



で長続きしません。みそ汁は減塩みそを使い、小さなお椀に入れることで汁を少なくしたり、漬物は量を減らすなど、一歩ずつ取り組みましょう。高齢の方にとって「挑戦」はエネルギーになります。外出がおっくうな人でも「昔よく行った店に出掛けよう」と誘われると、「食べたい」という気持ち呼び起こされます。

さまざまな記憶と結びついた旬の食材を使うのも良いですね。特に認知症の人は、日々の生活でいろいろな不安を感じています。その人たちの尊厳を支えるのは食事なのです。一方、年齢を問わず「早寝、早起き、朝ご飯」は大事な習慣です。ホウレンソウやアスパラガスなどをゆで、製氷皿に入れて冷凍しておくお手軽

## 食の改善、前向きに一歩ずつ

### フレイル

加齢とともに運動・認知機能や気力が低下して疲れやすくなり、心身がストレスに弱くなっている状態。健康と介護状態の中間で、適切な治療や支援を受けると回復する可能性がある。

は穀類や砂糖、油など「4群」食品では補えない栄養素はサプリメントを活用しましょう。例えば、食事から摂取するのが難しく、不足すると動脈硬化などにつながる「葉酸」なら、多くは月千円未満で購入できます。  
食事と並んで運動も大切です。エレベーターはなるべく使わず、バス停一つ分を歩く。そんなことから始めましょう。まとまった運動が難しい場合は「〇〇の前を通った時は、つま先立ちする」といったルールを決めて取り組んでみてください。年を重ねても筋肉を鍛えることはできます。  
(聞き手・新開真理、協力 兵庫県予防医学協会)

### 小野さんが勧める 三つの作法

- 一、お年寄りも肉、魚をしっかり食べる
- 一、「早寝、早起き、朝ご飯」を心がける
- 一、少しの運動でも継続。高齢でも筋肉は鍛えられる