

# 栄養ゆめだより



令和6年5月号  
老人保健施設  
ゆめの里  
管理栄養士

皆さん「アンチエイジング」という言葉はよく耳にするとお思います。「アンチ」は反抗や抗体、「エイジング」は時間の経過や加齢という意味で、日本語では「抗老化」、「抗加齢」と言われています。人は、老化を避けることはできません。「アンチエイジング」で老化を緩やかにし、年を重ねても健康でいられるようにしましょう。

## 食事によるアンチエイジング

### 【1】規則正しい食生活を

朝・昼・夜、決まった時間に食事をしましょう。特に朝は大切です。朝食を食べないと低血糖状態が続いたり、昼食を食べた後に血糖値が急上昇します。血糖値の激しいアップダウンは体調不良に繋がります。また、基礎代謝が低くなり、太りやすい体になってしまいます。



### 【2】食べ方、食べる順番も大切

食物繊維を含む野菜⇒肉や魚のタンパク質⇒ご飯などの炭水化物の順番に食べることで血糖値が急激に上がるのを防ぎます。また、よく噛んで食べることで食べすぎ防止、消化の促進になります。

テレビやスマホを見ながらの「ながら食べ」ではなく、気の合う仲間と食事を楽しむこともアンチエイジングに繋がります。



### 【3】アンチエイジングな調理のポイント

#### ①水溶性ビタミンを含む野菜

レタスやパプリカなど水に溶けやすい水溶性ビタミン(B<sub>1</sub>、C)が豊富な野菜は、サッと洗って生で食べるようにします。

#### ②脂溶性ビタミンを含む野菜

小松菜や南瓜などの緑黄色野菜に豊富な脂溶性ビタミン(A、D、E、K)は、油で炒めたり、トロミをつけて食べると吸収がよくなります。

#### ③魚の油(DHAとEPA)

魚は加熱すると大切なDHAやEPAが落ちてしまうので刺身や煮物がお勧めです。煮つけにして煮こごりにすると、余すことなく栄養が摂れます。

鯖缶などの缶詰は骨まで食べられるので便利です。

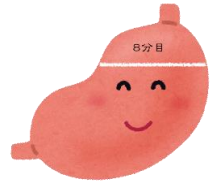
#### ④だしやハーブで薄味に

塩分を控えめにするために、カツオ、昆布、シイタケなどだしがよく出る食材の旨味を借ります。また、ハーブの香りを料理に取り入れることで塩分も控えられ、食卓に彩りを添えられます。



## 【4】偏りのない食事を

バランスの良い食事は、アンチエイジングの第一歩です。肉・魚・大豆製品のタンパク質や野菜・果物のビタミン・ミネラルを十分に摂り、ご飯・パンなどの炭水化物や脂肪の摂取を少なめにした、「腹八分目」を心がけます。



## 運動によるアンチエイジング

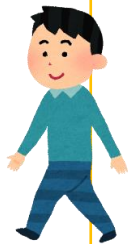


運動をすることによって得られる効果には、美肌・若返りホルモンと呼ばれる成長ホルモンや、幸せホルモンと呼ばれるセロトニンの分泌を促したり、血行を良くするなどがあります。

そして、骨密度や筋肉量は何もしないと加齢とともに減っていきます。それらを保つためにも運動が必要です。

生活の中に運動を取り入れて、いつまでも若々しくいましょう。

- ①筋トレ:スクワットや腕立て伏せは自宅で簡単にできます。
- ②有酸素運動:ウォーキングが手軽に始められます。1日20分 週2回を目標に行いましょう。
- ③ストレッチ:肩こりを緩和して姿勢をよくします。就寝前や起床後にストレッチを取り入れると無理なく続けられます。歩幅を大きくして歩いたり、階段を利用することを心がけることも効果的です。



## 血管もアンチエイジングを



『血管アンチエイジング』とは、血管のつまりを防ぎ、丈夫でしなやかな血管を保つこと＝動脈硬化予防に繋がります。

血管アンチエイジングにおすすめの食べ方

- ①肉は低脂肪を選ぼう！鶏肉ならむね肉やささみ。豚肉・牛肉ならモモ肉やヒレ肉がおすすめ。目安量は1日80～100g。野菜や大豆と組み合わせるとボリュームUPします。
- ②魚は「1日1回」を目標に！青背の魚には、動脈硬化を予防するDHAやEPAが豊富です。
- ③食物繊維はしっかりとろう！食物繊維は緑黄色野菜や海藻に含まれています。余分なコレステロールの排出を促します。

アンチエイジングでいつまでも元気にすごしましょう！

