

新年度を迎え、2ヵ月が経過しています。4月から環境が変わった方も多くいると思いますが、新しい生活に慣れてきているでしょうか？『5月病』という言葉があるように、5月は生活環境の変化から、心や体の疲れが出やすい時期です。健康な心づくりと体づくりには食生活がとても大切になります。そこで、今回のテーマは「**健康な心と体づくりのための栄養**」です。

## 【心の健康を保つ食生活のポイント】

### ◆バランスの良い食事を

栄養バランスの良い食事とは、ご飯・パンなどの**主食**、肉・魚・卵・大豆製品などの**主菜**、野菜・キノコ・海藻などの**副菜**を揃えることが基本です。

ビタミン・ミネラル・食物繊維などを含む副菜は、体の調子を整える

ご飯・パン・麺類などの主食はエネルギーの供給源



肉・魚・卵・大豆製品などの主菜は、タンパク質の供給源

汁物も副菜です。汁物は塩分の取り過ぎにつながるので1日1杯を目安に

### ★高齢者こそ間食が大事

高齢になると、気力や体力の低下とともに、食事意欲もなくなり、一度に食べられる量も減ってしまいます。食事が減ると、必要な栄養が摂れなくなってしまいます。足りない栄養を間食で補いましょう。(1回の目安量150~200kcal※糖尿病などの疾患がある場合は医師に相談して下さい)

間食を選ぶポイント

- ①タンパク質やカルシウムを補う: フルーツヨーグルト・チーズ・プリン・カルシウムウエハース
- ②ビタミンを補う: フルーツ・フルーツジュース・野菜チップス
- ③食物繊維を補う: ドライフルーツ・さつま芋のお菓子(大学芋・スイートポテト)
- ④エネルギーを補給する: カステラ・羊羹・栄養補助食品



89kcal/個



73kcal/個



110kcal/本



140kcal/3枚



130kcal/切

### ◆質の良い睡眠を

食事をとった後は、消化のために胃腸が活発に働きます。満腹感があると眠たくなりますが、その状態で眠ってしまうと胃や腸が動いているため眠りが浅くなり夜中に起きてしまう原因になります。質の良い睡眠を得るには、就寝の3時間前までに食事をすませましょう。

また、コーヒー・紅茶・緑茶などカフェインを含む飲み物は、脳を刺激し目を覚ます働きがあります。この働きは摂取後30分くらいで出現し、4~5時間ほど持続します。敏感な方は、就寝の5~6時間前から控えた方がよいでしょう。



コーヒー・紅茶・緑茶・お酒など



白湯・ほうじ茶・ホットミルクなど

### 寝る前のお酒は？

寝酒と言われるように、お酒は寝つきをよくしますが、明け方の眠りが浅くなり睡眠の質が下がる言われています。お酒は適量を守り、就寝の2~3時間前までにしましょう。

※適量: ビール500ml 日本酒: 160ml  
焼酎: 100ml ワイン: 200ml



### ◆人との関りを

みんなと楽しく食事をすることで、家族や知人とコミュニケーションをとることができます。食事をさらに美味しく感じたり、会話を楽しむことは心の健康や認知症予防に効果的です。近年、一人暮らしの高齢者も増加しています。地域の集まりや、デイサービスなどに参加して、他者との交流の場を持つように心がけましょう。

