



立春を迎え、暖かな日々が待ち遠しいこの頃ですね！
さて、今月号は先月に引き続き食事についてお話ししたいと思います。内容は、食事環境についてです。おいしく食事し、寒さを乗り越えましょう。



いつまでも食事を美味しく食べるために

食事環境について

みなさんは家族や友人とご飯を食べていますか？現代では高齢者の孤食が増加傾向にあり、社会問題となっています。高齢者の孤食の現状や、孤食が高齢者にもたらす健康被害、共食のメリットについてお話しします。



高齢者の孤食の状況と背景

孤食とは一人でご飯を食べる事であり、家族や友人など人とご飯を食べる事を共食と言います。農林水産省が実施した「一人で食べる頻度の調査」において、70歳以上の男性の15.3%、女性は23.4%が「ほとんど毎日一人で食べている」と回答しています。この背景には、高齢者の一人暮らしが年々増加していることがあります。また、若い世代と同居していても学校や習い事、仕事などで食事の時間が合わず、家族同士で食事をする機会が減っています。

孤食の2つのリスク

【栄養バランスが偏りがちになる。】

「自分だけの食事」となると、栄養バランスを意識した食事よりも好きな食べ物や食べやすさ、用意のラクさを優先してしまいがちになるからです。

【食事が低下する。】

1人の食事は楽しくなく美味しさも半減してしまうため、食欲が湧かなくなる方が多いです。さらに高齢者は、口腔機能や内臓機能が低下し、それに伴い味覚や咀嚼力が衰えたり、飲み込む力や消化機能が弱まったりします。食事量の低下は、低栄養に繋がります。栄養が不足すると体重の減少、風邪などの感染症にかかりやすく治りにくい、皮膚に弾力がない、元気がでない、食欲がない、筋肉量が減少し転倒リスクが高まったり、疲れやすくなります。

疲れやすくなると1日の活動量も減少します。筋力は低下し外出を控えて引きこもるようになり、精神的にも塞ぎ込みやすくなってしまいます。

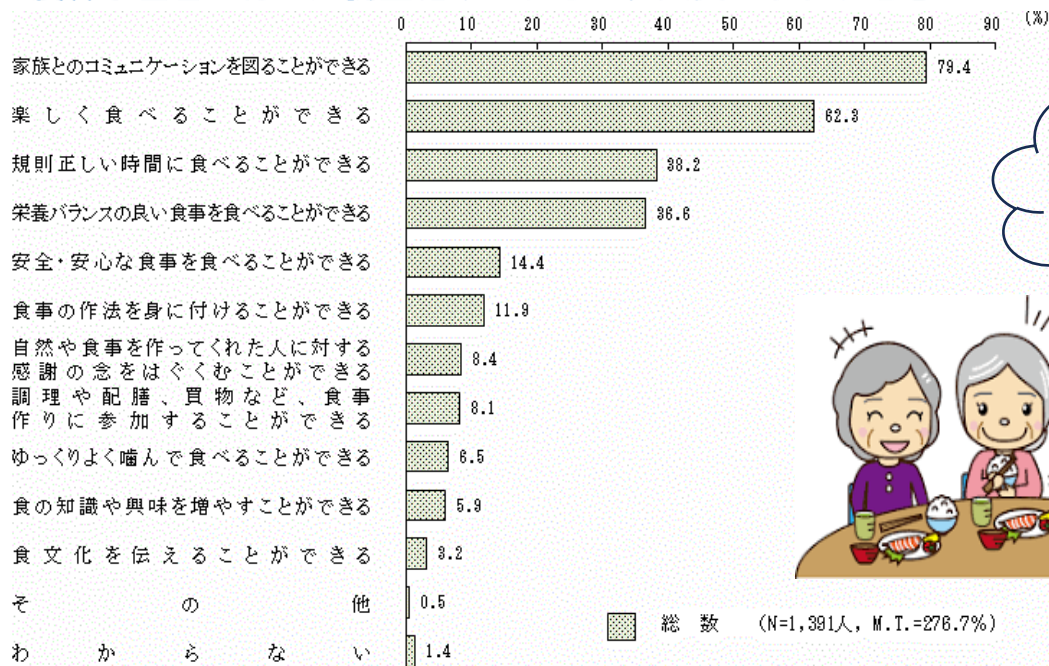
共食のメリット



共食のメリットは、**栄養バランスの整った食事**ができることだけではありません。みんなと楽しく食事をするすることで、家族や知人とコミュニケーションをとる機会ができたり、安心感や会話の楽しさが食事をさらに美味しく感じさせて満足感に繋がるなどのメリットも考えられます。また、会話を楽しみながらゆっくり噛んで食事することは、**消化吸収を促す効果**にも繋がるのです。



農林水産省が行った調査結果によると、**共食メリット**を感じている方が多くみられます。



上位は、**家族とコミュニケーション**を図ることができる。楽しく食べることができるです！



孤食は良くないとわかっていても、**家族構成や住んでいる環境**によって孤食になってしまう方もいらっしゃるでしょうが、定期的な友人との食事、積極的な地域活動への参加、毎日は無理としても週に数回は夕食を家族でとれるよう工夫してみましょう！また、**主食（ご飯、パン）、主菜（肉、魚）、副菜（野菜、きのこ）**とバランスのとれた食事を意識しましょう！



今月の脳トレ



さんすうプリント
足し算・引き算口問題④ なまえ

□の中に+または、-を入れて式を完成しよう！

① 14 □ 6=8

② 18 □ 6+2=14

③ 5 □ 3 □ 4=12

④ 14 □ 2-5=11

⑤ 12 □ 3 □ 2=17

⑥ 17 □ 9 □ 5=13

⑦ 7 □ 4 □ 8=11

1月号の答え



① 毎 晩 年	② 消 沈 黙	③ 奇 偶 然	④ 低 俗 称
酌	殿	数	説
⑤ 備	⑥ 優	⑦ 一	⑧ 熱
貯蓄	積超	丸	裸発
熱	越境	腰	狂騷



解答は次号にて
お楽しみに☆