

食で健康づくりを応援④〔最終回〕

みんなの食育～ライフステージ別～



高齢期の食育

食育の推進は、ライフステージの段階に応じて、取り組んでいくことが大切です。幼児期から高齢期までそれぞれの段階の食育について、4回シリーズでお知らせします。

《問合せ》健康増進課 ☎24-1127

低栄養に注意しましょう!

『低栄養』って何?

食事は人間の生命と活動を支える源です。低栄養とは、筋肉や臓器、血液を作り出す「タンパク質」、体を動かす「エネルギー」など、十分な栄養が取れていない状態です。高齢になると、食べ物がかみにくい、買い物や食事作りがおっくう、食欲がわかないなどの原因による栄養の偏りが、体力・免疫力の低下につながります。

こんな状態ではありませんか?

- この半年で体重が3kg以上減った
- 体格指数(BMI)が18.5未満

BMI=体重□kg÷身長□m÷身長□m

〔たとえば 体重40kg、身長150cmの人は〕
BMI=40÷1.5÷1.5=17.8



『低栄養』になると

身体機能が衰える

- ・かめない、飲み込みにくい
- ・消化不良、便秘・下痢

栄養バランスが乱れる

- ・タンパク質、エネルギー不足
- ・体調の乱れ

筋肉が減少する

- ・転倒・骨折の不安から閉じこもりがち

心肺機能が低下する

- ・活動量の減少、気力の低下
- ・感染症などにかかりやすい

衰弱・寝たきり

低栄養は、介護が必要になる危険因子です!

低栄養にならない食事

1日3回規則正しく

十分な栄養を取るために、欠食しないよう3食きちんと食べましょう。主食・副菜・主菜をそろえ、牛乳・乳製品や果物も適度に組み合わせましょう。また、体を動かしておなかをすかせましょう。



良質のタンパク質を取る

魚・肉・卵・大豆製品には、筋肉の維持に必要な良質なタンパク質が豊富に含まれています。これらを使った料理を毎食必ず1品食べましょう。

水分補給も忘れずに!

高齢になると、トイレの回数を気にしたり、喉のかわきを感じにくくなることから、脱水症状を起こしやすくなります。水分の多い食事やこまめな水分補給で、体に潤いを与えましょう。

楽しんで食べましょう

「食べる」ということは、栄養を取ることだけが目的ではありません。おいしいものを食べる楽しみ、家族や仲間と一緒に食べる楽しみを感じることで、心も豊かになります。

良質のタンパク質たっぷりレシピの紹介



エネルギー108kcal、塩分1.2g/1人分

高野豆腐の柳川風

《作り方》

- ① 高野豆腐は戻して3cm程度の細切りにする。
- ② ゴボウはささがき、ニンジンも薄切りにする。
- ③ ネギは長めの斜め切りにする。
- ④ 鍋に煮汁を煮立て、①と②を入れ、煮含める。
- ⑤ 最後に③を散らし、溶き卵を回し入れる。

高野豆腐は、タンパク質が豊富で、和風でも洋風でも使え、また長期保存ができ便利です。

材料(2人分)

高野豆腐	1枚
ゴボウ	10cm
ニンジン	40g
ネギ	1本
卵	1個
煮汁	だし汁 2カップ
	しょうゆ 小さじ2
	みりん 小さじ1

公立豊岡病院組合立病院(豊岡・白高・出石)での
人間ドック受診助成希望者募集

基本料金の一部を助成します(オプションに対する助成はありません)。

▽対象 次の条件を全て満たす市民

・40歳以上(平成26年3月31日現在)

・市の指定する医療機関・日程で受診可能

・職場などで人間ドック助成制度がない

・平成25年度「すこやか市民健診(基本健診)」・「個別健診(特定健診)」を受診しない

▽助成対象病院 豊岡病院、日高医療センター、出石医療センター

▽受診期間 4月下旬～平成26年3月

▽申込方法 健康増進課(保健センター)、市民課国保医療係、または各総合支所市民福祉課にある「助成申込書(はがき)」に記入の上、窓口へ提出または郵送してください。

▽申込期限 3月15日(金)必着

※申込みが多数の場合は、抽選します。

〈助成内容〉

医療機関	種別	定員	基本料金	加入している保険の種類	市助成額	自己負担額
豊岡病院	日帰り	130人	40,500円	国保・後期高齢者	18,000円	22,500円
				その他保険	10,000円	30,500円
日高医療センター	1日	200人	36,750円	国保・後期高齢者	18,000円	18,750円
				その他保険	10,000円	26,750円
				国保・後期高齢者	22,000円	23,150円
出石医療センター	1泊2日	150人	45,150円	その他保険	12,000円	33,150円
				国保・後期高齢者	30,000円	31,950円
				その他保険	15,000円	46,950円
出石医療センター	日帰り	80人	61,950円	国保・後期高齢者	30,000円	31,950円
				その他保険	15,000円	46,950円
出石医療センター	日帰り	50人	40,000円	国保・後期高齢者	18,000円	22,000円
				その他保険	10,000円	30,000円

※基本料金は、検査内容などにより、変更あり(「1日」は「日帰り」より検査項目増)
※オプション検査の種類・料金は、「人間ドック受診のしおり」に記載

※受診日程は、随時お知らせします(日程は希望どおりにならない場合があります)。

▽申込み・問合せ 健康増進課保健医療政策係(〒668

10046 立野町12-12)

☎24-11127

国民年金からのお知らせ

会社等に就職する方、退職する方などの届け出

国民年金は、国内に住所がある20歳以上60歳未満の全ての方が加入する制度です。届け出を忘れると、将来受給する老齢基礎年金額が少なくなったり、受け取れない場合がありますので、必ず届け出てください。

■退職などの届け出は市役所へ
届け出先は、市民課または各総合支所市民福祉課です。

■学生から社会人になる方(就職する20歳以上の方)へ
会社や官公庁などに就職すると、国民年金の種別が第1号被保険者から第2号被保険者になります。手続きは勤務先が行いますので、必ず年金手帳を提出してください。

年金手帳の基礎年金番号は、公的年金共通の番号で、転職や退職などで加入する年金制度が移っても変わりません。今春、就職する20歳以上の方は、勤務先での手続きがスムーズにできるよう年金手帳を確認しておきましょう。

年金手帳を紛失した方は、下記問い合わせ先に相談してください。

●3月9日(土)は
午前9時30分～午後4時

●3月4日・11日・18日・25日の月曜日は
午前8時30分～午後7時

●電話での問合せ
ねんきんダイヤル
☎0570-051165
IP電話・PHS
☎03-6700-1165

●年金個人情報サービス
日本年金機構ホームページ
アドレス
<http://www.nenkin.go.jp/>

《問合せ》

▽豊岡年金事務所
☎22-0948

▽市民課市民係
☎21-9015または各総合支所市民福祉課

豊岡年金事務所からのお知らせ

年金相談窓口を次のとおり時間延長します。

お越しの際には、年金手帳など基礎年金番号の分かるものと身分証明書を持参してください。

なお、代理者のときは、対象者の年金手帳など、基礎年金番号の分かるもののほか、委任状と代理者の身分証明書を準備してください。