

## メタボより怖い低栄養？！【食育コラム 5月号】

近年、メタボリックシンドローム、生活習慣病、肥満といった健康問題は広く知られています。  
一方で、年齢を重ねると「低栄養」や「やせ」も様々な健康問題を引き起こすことが明らかとなっています。

### 若い頃に比べて体重が減っていませんか？

健康寿命を延ばすためには、生活習慣病予防はもちろん重要ですが、近年の研究では「フレイル」の予防も重要だといわれています。

**フレイル**：年齢とともに心身の活力(筋力や認知機能など)が低下して、要介護状態に近づくこと。

この「フレイル」の大きな要因の一つとして、低栄養があげられます。  
低栄養を予防するためには、たんぱく質を含む様々な栄養素をとることが重要です。  
では、具体的には何を食べたらよいのでしょうか？



### 低栄養を防ぐ 10 食品群

健康的な食事の基本は、主食・主菜・副菜をそろえること。それに加えて、次に紹介する 10 食品群を食べると良いといわれています。  
これらの 10 食品群を毎日とることで、1 日に必要な様々な栄養素が確保でき、低栄養予防につながります。

低栄養を予防するために必要な 10 食品群の覚え方として、ロコモチャレンジ推進協議会が合言葉を考案しています。  
頭文字を取って、「さあ、にぎやかにいただく」で覚えてくださいね。

## ● さあ！にぎやかにいただく！ ●

魚 <b>さ</b> かな 	海藻 <b>か</b> いぞう 
油 <b>あ</b> ぶら 	芋 <b>に</b> いも 
肉 <b>に</b> く 	卵 <b>た</b> まご 
牛乳 <b>ぎ</b> ゅうにゅう 	大豆 <b>た</b> いず 
緑黄色野菜 <b>や</b> さい 	果物 <b>く</b> だもの 



10 種類ある食品群の中から、  
毎日 7 種類以上とることを目指しましょう！

[問い合わせ先]  
三田市健康増進課  
TEL:079-559-6155