



ベターホーム協会は『つるかめ食堂 60歳からの健康維持レシピ』を発行しました

健康で明るい高齢期を送るためには、老化予防を意識した食生活が大切

世界一の長寿国である日本。しかし、実際に日常生活を支障なく暮らせる年齢である“健康寿命”は、平均寿命よりも10歳ほど手前であるという統計が出ています

中高年以降の人生を充実したものにするには、まず、健康であることが欠かせません。また、高齢化がますます進む中、健康寿命を延ばすことは社会的にもたいへん重要なことです。

健康の基本は食生活。明るい高齢化社会のためには、シニア世代のひとりひとりが、老化予防を意識した健康的な食生活を送ることが必要です。

シニア世代の食の健康常識は、メタボ予防より低栄養予防

健康や老化予防のため、食生活に気をつけているという人は多いもの。しかし、年代によって食の健康常識が異なり、食生活も変えていく必要があるということは、十分に周知されているとは言えません。

シニア世代が重視するべきなのが、栄養状態。東京都健康長寿医療センター研究所が高齢者を対象とした調査では、栄養状態が良好である人の方が、そうでない人よりも健康寿命が長いという結果が出ています。

ところが、近年、高齢者の低栄養が社会問題となっています。高齢期になると、摂取した栄養から体を作る力よりも、体の組織を分解してエネルギーにしようという働きが強くなります。さらに、歯や味覚・嗅覚の衰えから、食欲が落ちがちです。「やせ気味の方が長生きする」と考えて必要以上に食事を節制したり、「野菜中心のあっさりとした食事がいい」「肉は体によくないから控える」など、中年期までのメタボ予防を意識した節制を高齢期以降も続けたりすると、低栄養に陥ってしまうことも。健康に気がついた食生活を送っているつもりが栄養不足となり、かえって老化を早めてしまう可能性があるのです。

中高年からの健康と食をサポートする料理書を発行。料理教室も開催します

シニア世代の食の基本は、節制ではなく、しっかり食べること。高齢期に備えるためには、中年期を過ぎたら少しずつ食生活を変えていく必要があります。ベターホームでは、60歳以上の方に老化予防についての食の知識と料理のノウハウを身に付けていただきたいと考え、東京都健康長寿医療センター研究所の新開省二先生の監修のもとに健康長寿知識をまとめ、その知識にもとづいた実用的な料理レシピを考案しました。この度、それらをシニアのための料理書として発行いたしました。

また、2014年1月には全国のベターホームのお料理教室で無料講習会を行い、シニア世代の健康と食をサポートして参ります。

厚生省「健康日本21(第2次)の推進に関する参考資料」(2012年) 2010年の厚生省調査

東京都健康長寿医療センター研究所(旧東京都老人総合研究所) 中年からの老化予防総合的長期追跡研究第1期 東京都小金井市と秋田県南外村(現大仙市南外地区)の65歳以上住民の代表サンプルを対象とした追跡調査(TMIG-LISA) 健康長寿の促進要因と阻害要因のまとめ(2000年,2003年)

新開省二

東京都健康長寿医療センター研究所 社会参加と地域保健研究チームリーダー(研究部長)、医学博士。日本公衆衛生学会、日本老年医学会などの評議員、厚生省「健康日本21(第二次)策定専門委員」ほかを歴任。著書に『50歳を過ぎたら「粗食」はやめなさい! - 低栄養が老化を早める -』(草思社刊)などがある。

シニアのための料理書『つるかめ食堂 60歳からの健康維持レシピ』を発行しました
『つるかめ食堂』の「つるかめ」は、長寿のシンボルである鶴と亀から名づけました。

シニア世代が、どんなことに気をつけて、どのように食べたらよいかを具体的に指南
この本では、健康長寿のための食の知識と指針を、東京都健康長寿医療センター研究所の新開省二先生の監修のもと、「健康長寿の食事6か条」や、「毎日食べたい食品」などにまとめ、具体的に指南しています。

実用的な料理レシピ 96品を掲載

それらの健康知識をベースに、ベターホームのお料理教室の先生が考案したレシピ 96品を掲載。高齢者に不足しがちなたんぱく質をはじめとした栄養がとれ、「歯が悪くて固いものが食べにくい」「体力の衰えからキッチンに長時間立つのがつらい」といった高齢者の食の悩みを考慮し、おいしく手軽に作れるよう調理方法や味付けを工夫しました。

<掲載レシピ>

- ・肉・魚・卵・とうふ たんぱく質のおかずレシピ 31品
切り落とし肉を巻いて作るやわらか肉の酢豚、煮汁にとろみをつけてたれのからみをよくした減塩さばみその他
- ・60歳からの定番料理 6品
薄切り肉を重ねた食べやすいカツ丼、だしつゆで食べるお好み焼き他
- ・野菜の小さなおかずレシピ 32品
- ・ごはん、軽食、おやつ エネルギーをとるレシピ 18品
- ・ちょい足したたんぱく質 ストック食材のレシピ 9品

<掲載レシピには、こんな調理の工夫や提案をしています>

シニア世代の食の悩み	料理の工夫や提案
歯が悪くて固いものや筋っぽいものが食べにくい	・肉は薄いそぎ切りにする、包丁の背で叩くなどしてやわらかく ・野菜は筋を断ち切る、小さく切る、切り目を入れる、つぶすなどして食べやすく
パサついたものが食べにくい	・だいこんおろしを添えたり、たれをかけたりにして食べやすく。ポロポロとして食べにくい食材は、かたくり粉、とうふ、マヨネーズなどつなぎになる材料と組合せる
塩分が気になる	・だしを効かせたり、酢やレモン、香辛料を効かせたりすれば、塩分ひかえめでもおいしく食べられる
脂がもたれる	・脂っぽい肉は湯通してから調理すると脂肪分が落ちて食べやすく
味覚・嗅覚の力が弱くなり食欲が落ちた	・薬味や香辛料を効かせるなど味付けに変化を持たせる
体力や気力の衰えにより、長時間料理をするのが苦痛	・電子レンジやストック食材を活用して、調理時間を短く
買いものに頻繁に行けない場合があり、生鮮食品である肉や魚が摂りにくい	・下ごしらえした肉のストックや、魚缶の活用レシピを提案
少人数家庭が多く、おかずが残りがち	・筑前煮をチャーハンに、から揚げを親子丼に等、残ったおかずのリメイクを提案

つるかめ食堂 60歳からの健康維持レシピ

B5判 128ページ

定価 1470円(税込)

発行 ベターホーム出版局

直接ベターホーム協会にお申し込みいただいた場合は、1冊につき送料100円、
2冊以上は送料無料で送ります。 大手の書店、ネット書店でも販売しています。



低栄養かどうかをセルフチェックできる「食生活チェック表」を作りました

添付の別紙「食生活チェック表」(http://www.betterhome.jp/info/media/2014/02/201310_checklist.pdf)は、新開省二先生が監修し、ベターホームで作成いたしました。低栄養の自覚がある人は少なく、自分では気が付きにくいものです。食生活の見直しのきっかけにご活用いただきたいと思います。尚、このチェック表と、低栄養問題についての知識と対策をまとめた特集「あなたの栄養、たりていますか？」をベターホームが発行している月刊誌『月刊ベターホーム』10月号に掲載しています。

一般財団法人ベターホーム協会

1963年創立。以来50年以上にわたり、料理教室や出版活動を通して、食分野での消費者教育を行っています。「ベターホームのお料理教室」は札幌から福岡まで全国18ヵ所。料理と栄養の知識、食材の買い方や保存のしかた、環境のことなど、食と暮らしについて教えています。

このニュースリリースに関するお問い合わせは...

一般財団法人ベターホーム協会 企画広報課 松田・下・武藤 まで

〒150 - 8363 渋谷区渋谷 1 - 15 - 12

TEL 03 - 3407 - 0471(代表) / 03 - 3407 - 8712(直通)

keiko_matsuda@betterhome.jp / nagisa_shimo@betterhome.jp / chie_muto@betterhome.jp

<http://www.betterhome.jp>