



高齢期入門健康講座

# 「食事バランスチェック

## 3日間チャレンジ」結果報告

### 高齢期入門健康講座の活動

高齢期入門健康講座実行委員会では、高齢期を健康で生き生きと過ごすため、運動・食生活・社会参加(仲間づくり)などのテーマで皆さんが参加できる企画を考え、実施しており、現在5人のメンバーで活動しています。

### 令和4年度の「食」の取り組み

食生活に関する普及啓発として、令和5年2月に「食事バランスチェックシート」を広報紙に折り込み、各世帯に配布しました。

新型コロナウイルスの影響により、調理実習や試食が難しい時期であったことから、実行委員会で話し合った結果、各自が手軽にご自身の食生活について振り返るきっかけとなり、何らかの気づきが得られればと考え、実施したものです。

### 食事バランスチェックシートのポイント

このシートは、神奈川県保健福祉事務所栄養士研究会で作成された「栄養バランス基本の「ぎ」」を参考に、自分が食べた食事内容を記載し、主食・主菜・副菜・乳製品・果物の該当する箇所にチェックを入れていくものです。3日間の記録を通じ、各項目がまんべんなく食べられているか一目で分かりやすく。主食・主菜・副菜がそろった食事を1日2食以上取った場合、栄養摂取量が適正と言われるています。



### 皆さんの食事バランスチェックの結果

提出していただいた方は、30〜90歳代の方、合計25名(男性14名、女性11名)でした。その中から、いただいた感想をご紹介します。

**30歳代女性**  
野菜不足でした。

**30歳代男性**  
良い食生活をしている。奥さんに感謝です。

**30歳代男性**  
主菜と副菜を用意するのがちょっと大変です。

**30歳代男性**  
乳製品が苦手なので、小魚などを意識してカルシウムを取るようにしています。

**40歳代女性**

朝食を食べられていません。夕食をたくさん食べてしまうのと、おやつが多いです。バランスよく食べることは難しいです。

**60歳代女性**

たんぱく質を取るよう心掛けていますが、乳製品が少ないです。

**60歳代女性**

夫婦2人なので、気を付けないと廃棄が多くなってしまいます。

**70歳代女性**

自分で作った物はおいしくて、ついたくさん食べてしまいます。

**70歳代男性**

ご飯は1膳にして、飲み物はいつも緑茶です。

**80歳代女性**

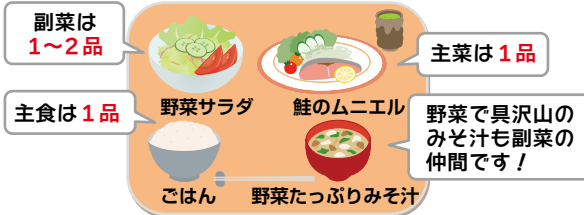
毎食、栄養バランスを考えて作っていますが、表にすると海藻類が取れていないことが分かりました。乳製品をもっと取りたいと思いました。

## 5 診療所だより



毎日の食事でバランスチェック

1食に**主食・主菜・副菜**の3つを組み合わせるだけで簡単にバランスよく食べることができるんです！



1食分の理想の組合せ



3食のどこか、または間食で組み合わせると…！

主な食品 主な栄養素

主な食品	主な栄養素
主食 ごはん、パン、麺類などの料理	糖質
主菜 魚介類、肉、卵、大豆、大豆製品などの料理	たんぱく質 脂質
副菜 野菜、きのこ、海藻類などの料理	ビタミン ミネラル 食物繊維

主食・主菜・副菜がそろった食事を1日に2食以上とった場合、それ以下と比べて、栄養素摂取量が適正となることが報告されています！

令和2年度栄養改善普及運動 神奈川県保健福祉事務所栄養士研究会作成「栄養バランス 基本の“き”」引用

皆さんそれぞれ、ご自身の食生活を振り返ることができていますね。毎日、3食をバランスよく食べることは理想ですが、食事は楽しく食べることが大切です。3日間や1週間を通じて、全体的にバランスよく食べられているなど、考える食生活を目標と良いですね。

管理栄養士さんからのアドバイス

90歳代男性  
乳製品が少なかったです。お餅を食べることも多いので、細かくちぎれるように工夫して、事故を防いでいます。

令和5年度の取り組み予定

今年度の食生活に関する活動では、食品メーカーの協力を得ながら33講座の開催を予定しています。広報紙などで今後お知らせしていきますので、ぜひご参加ください。また一緒に企画を考え、活動していただける実行委員会のメンバーを募集中です。ご興味のある方は、担当課までお問い合わせください。

問 保健福祉課保健予防係  
☎(288)3861

## 診療所だより



煤ヶ谷診療所  
渡邊医師

肺炎球菌ワクチン  
について

清川村の皆さん、こんにちは。

4月より担当曜日が増えました渡邊です。今年度も引き続きよろしくお願いします。

今回は肺炎球菌ワクチンについての話題です。近頃、新型コロナワクチンの話題が下火になりつつありますが、65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳のお誕生日を迎えられた方は、23価肺炎球菌ワクチンの定期予防接種の対象だということをご存じでしょうか。

また60～65歳未満で心臓、腎臓、呼吸器などの疾患を持っている方や免疫が低下した方(脾臓(ひぞ

う)を摘出された方は必ず接種)は定期接種の対象となります。

インフルエンザワクチンは毎年冬に備えて接種するイメージがありますが、肺炎球菌ワクチンは季節に関係なく通年接種が可能です。

一度接種されたことがある方でも、5年間で効果が弱まってしまっていると言われてるので、5年経ったら再接種をお勧めします(2回目以降は自費となります)。

なお新型コロナワクチンとの接種間隔は、2週間空けていただくようお願いします。

この機会にぜひ一度ご確認いただき、対象の方は外来の際にスタッフへお声がけください。



問 県立煤ヶ谷診療所 ☎(288)1352