

たんぽぽ通信

Vol. 53 2013年12月10日発行 みどり薬局土浦西口店

高齢者の食生活



中年期では、肥満など血清コレステロールの増加が健康を害する危険因子となっています。その為、コレステロールは体に悪いと認識されていますが、高齢者（70歳以上）の場合はその逆です。血清コレステロールが低下すると、男性の場合は抑うつ傾向を引き起こす原因にもなり、脳出血は栄養不足でコレステロール値が140以下の人に多いと言われています。高齢期には食が細くなりがちですが、食欲がないからと言って欠食するのは避けましょう。低栄養状態は老化を加速させます。どうしても食欲のない時はおかず中心に食べ、ごはんを残すようにしましょう。肉や良質なたんぱく質を適度に摂取しましょう。

低栄養予防のための食生活指針 ※出典（東京都老人総合研究所）

- ・ 3食のバランスをよくとる。・動物性たんぱく質を十分に摂取する。
- ・ 魚と肉の摂取の割合は1:1程度の割合にする。・肉は様々な種類を摂取する。
- ・ 油脂類の摂取が不足しないようにする。・牛乳は毎日200ml以上飲む。
- ・ 野菜は豊富な種類を毎日食べ、火を通して摂取量を確保する。
- ・ 食材の調理法や保存法を習熟する。・酢や香辛料を充分に取り入れる。
- ・ 調味料を上手に使いおいしく食べる。・和風中華洋風と様々な料理を食べる。
- ・ 会食の機会を豊富に作る。・噛む力を維持するために義歯は定期的に点検する。
- ・ 健康情報を積極的に取り入れる。



薬局からのお話 第53話



GI値って何？

食事をすると、摂取したものは体内で「糖」になり血液中を流れます。作られた糖は体を動かすエネルギーとなりますが、急激に増えると「インシュリン」が血糖値を下げようとします。インシュリンには脂肪を作り脂肪細胞の分解を抑制する働きがあるので、分泌されすぎると肥満の原因ともなります。インシュリンの分泌を抑えるためには、血糖値の上昇を緩やかにする食事が必要となります。



そこで目安となるのが「GI値」です。GIとはグリセミック・インデックスの略で、その食品が体内で糖に変わり血糖値が上昇するスピードを測ったものです。ブドウ糖を摂取した時の血糖値上昇を100として、相対的に表されています。GI値が低ければ低いほど血糖値の上昇が遅くなりインシュリンの分泌が抑えられるのです。GI値は、糖質量や消化のスピードなどで決まります。また、この値は、調理法や食べ合わせなどでも変化します。米や麦などの食材は、精米されている物よりされていないものの方が、食物繊維やミネラルなどが残っているためGI値が低くなります。**GI値の低い食品**：こんにゃく・葉もの野菜・もやし・トマト・ネギ類・ゆめ大豆・アボガド・麦みそ・イチゴ・パパイヤ・トウモロコシ・香味野菜・レタス・きゅうり・ほうれん草等 **GI値を下げる食品**：酢・食物繊維・乳製品・豆腐を合わせて摂ると他の食品のGI値を下げる効果があります。



たんぽぽ通信からのお知らせ

ご質問、ご意見などございましたらお近くのエムトゥエムの調剤薬局にご相談ください。皆様のお越しを心よりお待ちしております。

