

～筒井地域でGO！GO！健康づくり事業～

# 若く老いるための栄養学

3月6日(金) 10時～12時に筒井市民センターにおいて「若く老いるための栄養学」というテーマで、九州女子大学家政学部栄養学科 巴 美樹 教授による講演会が行われました！

参加者は24名で、皆さんとても熱心に講演に聞き入っておりました。

講演会前には参加者の骨密度を測定しました。測定は最も良好なレベル1～今後しっかりと予防が必要となるレベル5の5段階で評価します。ご自身やご友人の結果をみて、皆さん驚いたり納得の様子でうなずいたり、とても盛り上がりました！

講演会では実行可能な栄養指導を行うことで継続的な食改善をすることが大切だと講義されました。そして、骨折予防のために日光浴を行い、ビタミンD、カルシウム、ビタミンKをしっかりと摂取することが重要であると話されており、魚肉ソーセージや骨ごと食べられる小魚はカルシウム、ビタミンD摂取に良いと勧められていました。

女性の要介護になる要因第1位は運動機能の低下です。そのため、日頃から意識して無理のない程度でウォーキングなどを行い、筋力を維持することはとても重要です。また、社会とのつながりを持つことも健康を維持するためには重要であると話されていました。

皆さん終始笑顔で、時折笑い声を響かせながら楽しそうに講演に聞き入っていました！



講義の様子

若く見せるためには年齢に対して甘えず、きれいにお化粧をするなど、身だしなみを整えることも重要であると話されました。



本日の参加者  
なんとご年齢は 85 歳！  
若い！！

85 歳ということですが、背筋が伸び、きれいにお化粧をされ、とてもおしゃれな方です。  
若く保つための秘訣を聞きました！椅子に座る時は背もたれには寄りかからず、足をしっかりと閉じる事でヒップが下がらず、シェイプアップに繋がると教えて頂きました。  
日頃から自身の健康に気を使い、きれいになりたいと意識することはとても大切であると、学ばせて頂きました！

#### 講演後のアンケート（一部抜粋）

##### 1. 今回の講座に満足した理由

- わかりやすく、自分のできるところから取り組み始めようという意識づけになりました。
- カルシウムの必要性がわかりやすい説明で理解できました。
- 無理な栄養指導は結局やらないということを知らせてもらった
- 親しみやすい話し方で、すぐにも実行可能なやり方を学びました。
- イリコや鍋料理をもっと取り入れようと思います。

##### 2. 今回の講座で学んだこと・印象的だったことはどんなことですか？

- 食べることは生きることだなと感じました。
- 先生の楽しい話術で引き込まれました。
- 食生活の大切さ（EPA 等）・お化粧をしている・おしゃべりをする。→努力しています。
- 自分に合った栄養の取り方、お金をかけずにできる方法を教えて頂き、とても参考になりました

##### 3. 今回学んだことを今後どのように活かしていきたいですか？

- ラジオ体操など手軽にできることから頑張りたいです。
- いりこ、切り干し大根、おさかなソーセージを食卓に取り入れようと思いました。
- 毎日の食生活で少しずつ気を付けながら健康維持できるよう頑張ろうと思いました。
- 少しずつ継続することが大事だと思います。
- 社会とのつながりを持つこと

この講演が少しでも皆さんのお役に立てれば幸いです！