

「高齢者の栄養と食事について」

—高齢者の食事：高齢者から学び、支援する—

講演者：鈴木 久乃 先生（女子栄養大学名誉教授・
元全国栄養士協会会長）

講演の主な内容

1. 食環境の変遷に伴う食生活の変化
2. 食育基本法に提示された食生活の問題と課題
3. 高齢者の食生活の特徴
4. 食のスペシャリストに必要な知識と技能
5. 高齢者の嗜好、身体機能に合わせた栄養・食事計画と調理



～概要～

私たちの健康を阻害しているのは生活習慣、特に食を中心とした生活習慣が大きな要因。食の外部化、外食といわれるものが増えてきたり、また加工食品を食べるようになり、家庭内食事の外食化というような、家庭でご飯を食べているのだけれどもお弁当を買ってきたり、お惣菜を買ってきて食べているという状況が増えてきている。

基本的な施策として、家庭でも学校でも地域でもとにかく協力し合ってあらゆる場面で活動・推進していこう、そして食文化を伝承していこう、そして食に対する発達的な研究調査をしよう、ということがこの食育基本法の中に盛り込まれており、その効果というのは、安全性、栄養に関して人々はどのように知識を得るのか。

現在、健康寿命というものが言われており、これは心身ともに自立した活動ができる状態、食事が自分で食べられる状態、起きたりあるいは排泄が自分でできる状態、つまり人間として最低限度の生活が自分で行えることを健康年齢と言う。平均寿命と健康寿命になるべく近づけましょう、というのが、今の医療・福祉関係の目標である。また、正しい食生活を送り、そして美味しいね、楽しいねと思う食事をする。食生活の中で味を調えるというのが、実は生活の質を高めるのに食の立場から役に立つことだと思います。

食のスペシャリストというのは、色んな栄養や食事、調理を考えたりすることも大切ですが、健康的な食生活を実践してみて、その経験をみんなに分け与えるようなこととしていただければと思います。



実践演習

「地元食材を利用した食品開発」

講師：石田 裕美 先生（女子栄養大学教授）

～内 容～

- ・ 高齢者向けの食事の献立
- ・ 冷凍食品にした場合の調味
- ・ 大学での研究内容
- ・ 試作品の試食と課題



山形は食材が豊富。大学でも、高齢者向けにりんごのコンポートを作ったりしているが、味・食感などの研究を取り入れて、喜んで食べていただける工夫をしている。

ぜひ地元の食材を色々と加工して新しい食品作りを。



冷凍食品にすると、熱湯で戻した際に食品に味がしみ込むので、調理直後と味が変化してくる。大事なものは塩分の量をきちんとはかりパーセンテージを出して、高齢者が食べやすい塩分の量を研究していくこと。