



TALK THEME

長寿と食

ゆかわ歯科クリニック
湯川健先生

Q 長寿世界第1位の日本、その秘訣は？

A 長寿の秘訣は和食にあり。「孫子(まごこ)はやさしいよ」「ま」豆、「ご」胡麻、「こ」米、「は」わかめ・海藻、「や」野菜、「さ」魚、「し」しいたけ・キノコ類、「い」イモ、「よ」ヨーグルト・発酵食品。和食の献立は米などの「主食」、魚、肉や豆腐などのたんぱく質の「主菜」、野菜を主体とした「副菜」、さらに、乳製品と果物を付け加える。これらを1日3食、自分に必要なカロリー摂取を目安にバランス良く摂ると良い。塩分を控えて薄味にした食事をするのが長寿につながる。

Q シニア層の食事で気をつけることは？

A 動物性たんぱく質が不足すると、筋肉が痩せていくので注意が必要。①欠食しない②それぞれ一日70g以上の魚と肉を摂る③魚と肉の摂取は1対1(青魚を積極的に)④一日一品は油を使ったおかずを食べる⑤ストレス耐性を高めるため牛乳200ccを飲む⑥感覚器の衰え防止に食材の調理法や保存法を知る⑦上手な調味料使いで楽しくおいしく減塩⑧自分で食品を購入して生活機能低下予防⑨会食で食欲を維持⑩余暇活動を取り入れた運動習慣。ひとり暮らしだと料理が面倒で…と思わないで、楽しくおいしく食事をするのが大事。

89.7 MHz 毎週月曜日の13時台
FM東広島で放送中

8月5日13時台の出演は「虫歯の治療法」についてにはら歯科・西原泰先生に聞いていきます。

教えて歯医者さん

歯にまつわるいろんな情報を届けます