



せんしょう苑 便り 望洋荘

第140号
平成27年
7月発行

食と健康について — 食生活タイプとその主な改善点 —

社会福祉法人りんさく福祉会

理事長 須田 澁

食は健康を維持増進するためには、欠かすことのできない大切な事です。ライフスタイルの改善による生活習慣病の予防のためにも、食生活をチェックする事が重要です。高齢化の急速な展開と共に、癌や心臓病、脳血管疾患等の生活習慣病の増加に加え、要医療者や要介護者（認知症や寝たきり）の増加など深刻な社会問題が進行中でありま

す。認知症や寝たきりにならない状態で生活できる健康寿命の延長、さらに生きがいを持って自立した生活といった質の向上が求められています。そのためにも生活習慣病を予防するためにも食生活に多くの留意点があり、それを是正することは重要な事でもあります。ここでは食生活のタイプを取り上げその改善点を列記してみます。

1. **理想型** Ⅱ 栄養の偏りや摂り過ぎがなく、バランスがとれた食事。一日三食を規則的に摂るなどの食生活のタイプ。

2. **高脂血症型** Ⅱ 穀類・芋類の過食、アルコールやお菓子などの摂り過ぎ。野菜や海藻類の摂り方が少ない食生活。

(改善点) 動物性脂肪は極力控える。油料理は一日二品までにす

る。食物繊維を多くとる。ビタミンE・C、カロチンを（果物は一日一個、芋類、緑黄色野菜を十分に）摂る。卵は一日一個まで。アルコールやジュースにも注意する（摂りすぎると中性脂肪を高める）。

3. **貧血型** Ⅱ たんぱく質や牛乳、乳製品をほとんど摂らない。緑黄色野菜もほとんど食べない食生活タイプ。

(改善点) 鉄分の多い食品をとる。鉄の吸収をよくするビタミンC、動物性蛋白質食品をとる。鉄の吸収を妨げるタンニンを含む食品を控える。

4. **高血圧型** Ⅱ 塩分摂取が多く、野菜や海藻類も週一回程度と少ない。飲酒量が多い。動物性脂肪を摂り過ぎるなどの食生活タイプ。

(改善点) 塩分を制限する（一日一〇g未満。カリウムを積極的に摂る（リンゴ、バナナ、枝豆、カボチャ）。アルコールを控える。

5. **肥満型** Ⅱ 果物の食べ過ぎ。野菜類、海藻類はほとんど食べない。間食やアルコールの摂り方が多いなどの食生活をするタイプ。

(改善点) 一日三食（腹八分目）を規則的に摂る。品数を多く、量は少なく。野菜を十分にとる。濃い味付けは食べ過ぎのものになるので注意をする。牛乳と果物を一日一回とる。

6. **栄養失調型** Ⅱ 健康維持に必要な栄養素などを十分にとらない食生活をするタイプ。

入所者の食生活を観察しながら、明るい食事の場を持つてあげて下さい。



花火大会

望洋荘

七月二六日に花火大会が催されました。少し肌寒い天気でしたが、手持ち花火を楽しんだ後は、恒例のナイアガラを鑑賞して頂きました。



せんしょう苑

御神輿 & 運動会

七月十二日の朝、内郷地区の御神輿が、せんしょう苑の玄関前に来て下さいました。皆さんおひねりを投げて楽しんでました。
午後からは、せんしょう苑内のみまや広場にて、運動会が開催されました。



『ギロック・フレンズ・イン・東京』の皆さん

音楽ボランティアグループ「ギロック・フレンズ・イン・東京」の皆さんが望洋荘・せんしょう苑両施設で演奏をしてくださいました。
両施設ともに、歌に合わせて体を動かしながら大きな声で一緒に歌っていました。



八月お誕生日の皆さん

- | | | | | |
|----|-----|----------|-----|----------|
| 木幡 | 永久保 | カネ | 様 | 九七歳 |
| 八月 | 富子 | 様 | 九三歳 | みまや東ユニット |
| 八月 | 二日 | みまや西ユニット | | |

編集後記
『せんしょう苑・望洋荘』便り
平成二十七年七月三十一日発行
発行所 いわき市平豊間字合磯三十九番地
社会福祉法人 りんさく福祉会
介護老人福祉施設 望洋荘
電話 (0246)55-7373
地域密着型介護老人福祉施設 せんしょう苑
電話 (0246)38-6331

- | | | | | | | | |
|--------|------|--------|------|--------|-------|--------|-------|
| 青木 | 清野 | 関根 | 佐藤 | 箱崎 | 阿部 | 柴野 | 【望洋荘】 |
| トシイ | 政保 | 節子 | ちゑ子 | カツ子 | ヤエ子 | タツ | |
| 八月二八日 | 八月五日 | 八月五日 | 八月一日 | 八月二八日 | 八月二五日 | 八月二八日 | |
| 豊間ユニット | 八二歳 | 四倉ユニット | 八四歳 | 永崎ユニット | 八七歳 | 永崎ユニット | 九二歳 |
| | 八二歳 | 永崎ユニット | 八五歳 | 永崎ユニット | 九二歳 | 永崎ユニット | 九九歳 |
| | | 永崎ユニット | 八七歳 | 永崎ユニット | 九二歳 | 永崎ユニット | 九二歳 |
| | | 永崎ユニット | 八七歳 | 永崎ユニット | 九二歳 | 永崎ユニット | 九二歳 |

