

長生きごはん



川口美喜子 (かわぐちみきこ)

医学博士／管理栄養士
札幌保健医療大学大学院 教授／
大妻女子大学 特任教授／
大妻女子大学管理栄養士スキルアップセンター スーパーバイザー
専門は「病態栄養学」「がん病態栄養」「スポーツ栄養」。島根大学医学部附属病院で栄養管理室長として栄養サポートチームを立ち上げるなど、「食事を通じた治療」に積極的に参加。大学で後進の育成にあたりつつ、地域の他職種との連携や遠隔相談の推進など、栄養指導、栄養ケアの普及に注力している。
著書に「100年栄養(サンマーク出版)」「老後と介護を劇的に変える食事術(晶文社)」など。

食べる力



誰もが望む「イキイキと長生き」を実現できるかどうか、大きく影響するのが「食べる力」です。健康な身体を維持するのに必要なエネルギーと栄養素をきちんと摂取できているのか。不足していると、フレイルへと進行し、介助が必要になってきます。そのためには、「食べる」の入り口であるお口の機能を維持できているか、も大切です。買い物に行き、料理をするための体力、さらには、何を食べるかを考える力も大切です。

管理栄養士として大勢の

「食べる」の実態をお聞きしていると、「意外に、食に関する誤解は多い」と感じています。一方では、「まさに食べる力は生きる力だ」と感動するようなミラクルにも何度も遭遇してきました。

今回の特集「長生きごはん」では、日々の栄養指導の現場から、「食べる力を維持するために大切だ」と感じている事柄をお伝えできればと、考えています。

主治医は自分



世の中には健康や栄養に関する情報があふれかえっています。「健康には〇〇がよい」「水は1日に2リットル飲むべし」「絶食時間が16時間必要」等々、健康に関心があればあるほど、それらの情報に振り回されることになりがちです。でも、一人ひとり体質も違いますし、環境も、一日の過ごし方も、持病や服薬数も異なる

ります。誰かによい効果があったからといって、自分にも効果があるかはわかりません。2リットルの水を飲む必要があるのかどうかは、食事から摂取している水分量によっても変わります。健康のためにと大量の水を飲むことで、逆に下痢や浮腫み、食欲低下などの不調を引き起こすこともあり得ます。

「その情報は、自分にもよい効果をもたらす情報なのか？」と、自分で自分に問いかけることが大切です。その日の状態、それを食べた時の身体の反応などを最もよく把握しているのは自分です。何をどう取り入れるのかは、「主治医は自分」のスタンスで、自分で決めましょう。「欲望のままに」ではなく「少しのコントロール」も必要です。医者や薬に頼りすぎないことも大切です。

健康長寿を実現するには、「少しの知識と少しの努力」が必要なのです。それでは早速、「少しの知識」を学んでいきましょう。