

志野医師からひと言：長寿食

長寿食と聞いてどういう食事を思い浮かべるでしょうか。日本人の伝統的な食文化＝和食は長寿につながると広く認識されているようです。

和食の特徴として、例えば一汁三菜(主食、主菜、副菜2品、汁物)と言って一食でバランスよく各栄養素が摂取できます。具体的には穀物以外に、魚、野菜、海藻、豆類、漬物、みそ汁、緑茶などとなります。加えて果物や、特に高齢の方は肉類も必要かも知れません。

一方、和食がすべて良いわけでもありません。塩分の摂りすぎには注意が必要です。またカルシウムが不足しがちと指摘されることもあり、乳製品などで補うのも良いでしょう。

栄養バランス以外ではよく噛むこと、楽しんで食べることも大切な要素かも知れません。少しでも参考にして健康長寿を目指しましょう。

(栄養に関してのお問い合わせは、栄養科または外科外来にご連絡ください。)

