

プログラム1(1) 『体は食べた物でできている』

【講師】

生活目標 必要な栄養素を取りましょう

目的・効果 栄養について理解する

所用時間	活用方法	機能制限	運動姿勢	必要物品
15分	講話・勉強会			資料

注意点など

1. 「カラダは何からできているの？」の説明

- 人の体は、水分と脂質を除くとほとんどがタンパク質でできている。筋肉や骨、臓器、皮膚、爪などの主成分もタンパク質。
- 臓器の多くは古い細胞が新しい細胞に入れ替わり新陳代謝しながら活動している。



2. 「車を走らせるには」の説明

- 車を走らせるためには、車のボディ(体)とガソリン(エネルギー)、オイル(潤滑油)が必要。
- 人も自立した生活には、体(車のボディ)が資本。体はタンパク質や無機質で作られている。
- 生きていくには、活力、エネルギー(ガソリン)が必要。脂質、糖質が主なエネルギーとなる。
- 体を調子よく動かすためには、ビタミンや無機質がオイルの役割を果たす。
- 栄養素は、食物の中に含まれているさまざまな物質のうち、生命活動を営むため、人間の身体に必要な成分であり、タンパク質、脂質、炭水化物、ビタミン、ミネラル(無機質)に分類される。
- 1日に必要なエネルギー摂取量は人それぞれ異なるので、専門職に相談するのが望ましい。

3. 「タンパク質」の説明

- タンパク質は体を作る筋肉、内臓、皮膚、血液など体の主要な構成成分。車に例えると、ボディやエンジンの材料になる。
- 魚や肉などのタンパク質を食べると、消化・吸収され、体の一部に合成される。体の一部…筋肉、皮膚、血液、髪の毛、爪、骨、歯等
- 高齢者は加齢により身体活動量が低下し骨格筋のタンパク質代謝が低下するため、必要量が増加する。



4. 「糖質」の説明

- 体を動かしたり、脳の主要なエネルギー源となるのが糖質。
- 糖質を多く含む穀類、イモ類などを食べると、消化・吸収され、各組織へのエネルギー供給がなされる。各組織…脳、脂肪組織、筋肉、肝臓等。
- 過剰に摂り過ぎると、脂肪組織において、中性脂肪に変換し貯蔵される。
- ごはんとおかゆのエネルギー比較。

プログラム 1(1) 『体は食べた物でできている』(続き)

5. 「脂質」の説明

- 少量でも多くのエネルギーを得ることができる効率の良いエネルギー源。
- 肉類の脂身や食用油脂類の脂質を取ると、消化・吸収され、エネルギーの供給や中性脂肪として貯蔵される。摂り過ぎると肥満につながる。
- コレステロールも人の体に存在する脂質の一つで体を作る材料。

6. 「水分の役割」の説明

- 人の体には、たくさんの水分が含まれていて、成人男性体で体重の 60%が水分でできている。例えば、体重 70 kgの成人男性で、約 42 リットルもの水分を体内に蓄えていることになる。
- 高齢者の場合は体重の 50~55%が水分。
- 飲んだ水は腸から吸収され、血液などの体液となって、全身を循環している。
- 生命に関わる下記のような役割をはたしている。
 - ・ 酸素や栄養分を細胞に体の中への運搬や老廃物を体の外への運搬
 - ・ 皮膚への血液の循環を増やし、汗を出すことによる体温の調節や新陳代謝がスムーズに行われるよう体液の調節



7. 「1日の水分出納(出入り)」の説明

- 普通に生活していても、尿や汗、呼吸によって、1日に約 2.5 リットルもの水分を体から失っているが、飲み物や食べ物から入る水の量も、1日あたり約 2.5 リットルに調節され、体液のバランスを保っている。
- 1日に必要な水分摂取の目安量は、体重(kg) × 30~40(ml)。計算してみよう。
- 湯飲み茶わんは約 150ml、コップは約 180ml。1日にどれくらいの水分を摂っているか計算してみよう。1杯 (ml) × 1日 杯 = (ml)
- 足りない場合は、食事に汁物を1品追加したり、水やお茶で水分補給。
- 食事摂取量が少ない場合は、飲料水の調節が必要。

8. 「脱水チェック」の説明

- 高齢者は水分不足を自覚していないことも多く水分も控えがちなので水分不足を起こしやすい。
- 水分不足を起こしやすい主な理由としては、筋肉量・感覚機能・腎機能の低下、食事量の減少、トイレに行く回数を減らすため極度に水分を控える、持病により利尿剤を服用している等がある。
- 資料に記載の症状がある場合は要注意、脱水症が疑われる。

9. 説明のポイント

- 体は食べた物でできていることを、車を例にしてわかりやすく説明する。
- 高齢者は常に脱水の危険性があることを理解できるように説明する。