

食生活指針①食事を楽しみましょう。



・毎日の食事で、健康寿命をのばしましょう。

『健康寿命』とは健康上問題のない状態で日常生活を送れる期間のことです。平成25年の平均寿命との差は男性で9年、女性で12年とされています。誰もが最後まで健康でいきいきと過ごすためには、健康寿命をのばすことが重要です。

健康寿命をのばすためには、毎日の食事が基本となります。栄養バランスのとれた食事を無理なく続けていくことが重要です。そのためには、おいしさや楽しみが伴っていることが重要です。



・おいしい食事を、味わいながらゆっくりとよく噛んで食べましょう。

毎日の食事をおいしく食べるには、口腔機能が十分に発達し、維持されることが重要です。会話を楽しみながら、ゆっくりよく噛んで食べるようにしましょう。



・家族の団欒や人との交流を大切に、また、食事づくりに参加しましょう。

近年、核家族化やライフスタイルの多様化によって、家族がそろって食卓を囲む「団らん」の機会が減り、一人で食べる「孤食」や、同じ食卓に集まっても家族がそれぞれ別のものを食べる「個食」が増えています。

家族そろった食事は、家族の絆を深める場であり、大切なコミュニケーションの場です。偏食や食事のマナーなど、子どものしつけの場でもあり、親から子へ、孫へと家庭の味や伝統の味を伝える場でもあります。

また、食事づくりに参加し、食生活に関する知識や技術を身に付けながら、おいしい食事を整えて食べることによって食事の楽しみはますます深まります。

