

# 緑友会だより

## 『新しい年を迎えて 仲間とともに、健やかに、楽しく』

北緑友会副会長 神野芳子

新しい年の幕開けにあたり、会員の皆さまに心よりご挨拶申し上げます。昨年も、健康づくりの活動や趣味のサークル、地域への貢献活動など、多くの場面で皆さまの笑顔と活気に支えられた一年でした。

本年も「無理なく・楽しく・つながる」を合言葉に、シニアクラブならではの温かい交流を大切にしながら、心身ともに充実した一年をとらえていきたいと思っております。

食べ歩き(桃園の会)の会や健康づくり(グランドゴルフ・ウオーキング会)、カラオケ(カサブランカ)・麻雀(小雀会)等の趣味サークル活動など、今年もさまざまな活動を通してつながりを拡充していきます。新しいことに挑戦するのもよし、久しぶりに仲間と語り合うのもよし。皆さま一人ひとりが主役となり、笑顔あふれる一年になりますよう願っております。

本年もどうぞよろしくお願いたします。

私たちが人として生活を営む上で日頃のバランスのとれた食事と、体調を崩して医療機関にかかることは切っても切れない生活の一部です。『医食同源』とは、病気を治療するのも日常の食事をするのも、ともに生命を養い健康を保つためには欠くことができないもので、源は同じだという考えです。古くから中国にある、体によい食材を日常的に食べて健康を保てば、特に薬など必要としないという薬食同源の考えをもとにした造語とも言われています。

①栄養バランスの良い規則正しい食事とは  
栄養バランスの良い食事は五大栄養素を万遍なく取り入れる

健康を保つためには、栄養バランスの良い食事を規則正しく取ることが重要です。

私たちの体に必要な栄養素は炭水化物、たんぱく質、脂質、ビタミン、ミネラルの五大栄養素です(表)。1つの食材にすべての栄養素を完璧に含んでいるものはありません。

発行責任者 緑園南・北緑友会  
南)会長 根本 暉夫  
北)会長 薄井 純夫  
編集責任者 神野芳子  
Tel 045-812-6372



そのため、各栄養素を含む食材や食品を毎食満遍なく取り入れることが「栄養バランスの良い食事」です。

②各栄養素の主な働きと栄養素を含む食材

※炭水化物・エネルギー源になる  
ご飯、パン、めん、いも、砂糖

※たんぱく質をつくる  
肉、魚、卵、大豆製品、牛乳・乳製品

※脂質・エネルギー源になる  
バター、マーガリン、肉の脂身

※ビタミン

野菜、果物  
ミネラル

体の調子を整える  
海藻類、乳製品、小魚



③栄養バランスの良い食事メニュー

「一汁三菜」

メニューを考えると、肉や魚などの主菜をはじめ、野菜や海藻類、きのこ類を使った副菜も取り入れた、一汁三菜にします。調理方法も炒め物や揚げ物が多いと、脂肪の過剰摂取につながるため、蒸し物、和え物、煮物など油が少ないメニューと組み合わせます。

④規則正しい食事とは

規則正しい食事とは、毎日1日3食、決まった時間に食えることです。決まった時間に食えることは、体に必要な栄養素がきちんと補えるだけでなく、体のリズムを整えていくうえでも大切です。

とくに朝食を取り入れることで、活動に必要なエネルギーが補え、1日が活動的に動けます。ご飯やパンなどの糖質は脳のエネルギー源です。朝食を欠食してしまうと、エネルギーが脳にいかないだけでなく、体が飢餓状態になるため、昼食を食べ過ぎてしまい、肥満の原因になります。また、昼食と夕食までの時間が空きすぎる

と間食が増えてしまったり、夕食を食べすぎでしまい、カロリーオーバーになりがちです。さらに寝る2時間前の食事や遅い時間の夕食は肥満を招きます。

⑤1日何をどれだけ食べればよいかはわかる「食事バランスガイド」とは

厚生労働省、文部科学省、農林水産省が健康で豊かな生活の実現を目的に策定された「食生活指針」を具体的に行動に結び付けるものとして、平成17年6月に厚生労働省と農林水産省が作成しました。

⑥食事バランスガイドとは、1日に「何を」「どれだけ」食べたらいかを考えるときに使用するツールです。食材のカロリー計算をしなくても、自分の1日に必要なエネルギーに合わせて、主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物と5つのグループを料理ごとに、食べた分だけ、コマのマス塗って、栄養バランスを見る方法です。

図・食事バランスガイド

## 食事バランスガイド



⑦何をどう組み合わせたら栄養バランスの良い食事になるかが、一目でわかります。1日に必要なエネルギー(食事量)は性別、年齢、身体活動レベルによって異なります。

1食ごと完璧な栄養バランスでなくても、不足分は1日の中で補うようにしていきます。また、日ごろから不足しがちな料理、逆に多くなってしまふ料理は2〜3日ごとや1週間単位で、調節していくようにしていきます。

食事バランスガイドは健康な方を対象に作成されたもので、医師や管理栄養士から糖尿病などの食事指導を受けているかたは、そちらの指導に従います。

## 『シニア世代にとって大切なこと』

シニア世代にとって「食」と「薬」は健康の両輪。「医食同源」という言葉が表す様に、日頃から、バランスの取れた美味しい食事を摂ることで、病気の予防や治療につながるという考え方があります。

■シニア世代に伝えたい「食」と「薬」の大切な関係

健康寿命をのばすために――  
年齢を重ねると、体の働きや生活リズムが少しずつ変化していきます。その中で特に大切になるのが「食」と「薬」のバランスです。どちらか一方だけではなく、両方を上手に組み合わせることで、毎日の生活がより快適で安心なものになります。

●食事は「毎日の薬」  
食事は体をつくる基本であり、薬よりも先に見直すべき大切な要素です。

たんぱく質は筋力維持に欠かせません。肉・魚・卵・大豆製品を毎食少しずつ。  
野菜や果物はビタミン・ミネラル・食物繊維が豊富で、便通や免疫力の維持に役立ちます。水分補給は高齢者ほど重要。喉が渇いていなくても、こまめに飲む習慣が安心につながります。

「食べること」は、薬では補えない体の土台づくり。無理なく続けられる食生活が健康を支えます。

●薬は「体を助けるサポーター」

薬は症状を抑えたり、病気の進行を防いだりする大切な役割があります。ただし、正しく使うことが何より重要です。  
飲み忘れを防ぐ工夫(ピルケースやカレンダーを活用)すると、飲み忘れが減ります。

自己判断でやめない体調が良くなっても、医師の指示があるまでは続けることが大切です。複数の医療機関を受診している場合お薬手帳を必ず提示し、飲み合わせのトラブルを防ぎましょう。

薬はあくまで「必要なときに、必要な量を、正しく使う」ことが基本です。

●「食と薬の「相性」にも注意

食べ物と薬の組み合わせによって、薬の効き方が変わることがあります。  
グレープフルーツジュースは一部の薬の作用を強めることがある。  
カルシウムが多い食品は、特定の薬の吸収を妨げることがある。

食後・食前など、飲むタイミングには理由がある。気になる場合は、医師や薬剤師に気軽に相談することが安心につながります。

まとめ  
「食」は体をつくり、「薬」は体を助ける存在。どちらも上手に取り入れることで、健康寿命をのばし、毎日をより豊かに過ごすことができます。無理をせず、できることから少しずつ。自分の体と向き合う時間が、これらの生活をより明るくしてくれれます。



### 世界と日本の健康寿命

WHO（世界保健機関）のデータによると、世界の健康寿命は61.9歳でした。

（2025年時点）

日本は世界トップクラスの長寿国であり、平均寿命は2024年で男性81.09歳、女性87.13歳です。女性の平均寿命は40年連続で世界1位を維持しています。

健康寿命：女性75.45歳、男性72.57歳  
平均寿命との差は平行線  
健康・医療 家族・家庭 暮らし  
2024.12.26

世界有数の長寿国・日本。年齢を重ねるにつれ身体のおちこちにガタが来て、治療や介護が必要になるのは当然だが、少子化で支え手が減る中で、医療費や介護費が右肩上がりになっていくのを抑えるためには、平均寿命と健康寿命のギャップを埋めることが必要とされなければならない。

介護などの必要がなく健康に日常生活を送ることができる期間を示す「健康寿命」は、2022年で女性75.45歳、男性72.57歳だった。平均寿命は女性87.09歳、男性81.05歳で、平均寿命から健康寿命を差し引いた「日常生活に支障がある期間」は女性11.63年、男性8.49年だった。健康寿命延伸の課題は？  
健康寿命延伸には、いくつか大きな課題がありますね。これらの課題を解決していくことが、みんなが長く健康に暮らせる社会に繋がります。

### 今できるシニアの健康寿命延伸

シニアが「今すぐ」始められて、健康寿命をしっかりと延ばせる活動は、運動・食事・社会参加・脳の活性化の4つを組み合わせたことが最も効果的です。特に運動は科学的根拠が強く、フレイル予防や生活習慣病予防に直結

します。

① 運動（最も効果が大きい習慣）  
厚生労働省や専門機関も、シニアの健康寿命延伸には「軽い運動の継続」が最重要としています。

● 毎日できるおすすめ運動  
ウォーキング（1日20分） 転倒予防・心肺機能アップ・生活習慣病予防に効果。  
ストレッチ（1日10分） 関節の可動域を保ち、腰痛・膝痛の予防に役立つ。

下半身の筋トレ（週2回） スクワット、かかと上げなど。転倒リスクを大きく下げる。  
自宅でもできる5分運動 テレビを見ながらでもOK。習慣化しやすい。

● 運動の効果

筋力・柔軟性・バランスの維持・フレイル（虚弱）予防

認知機能の維持向上・気分改善・ストレス軽減

② 食事（タンパク質が特に重要）  
シニアは筋肉が減りやすいため、食事の工夫が健康寿命に直結します。

● 意識したいポイント

タンパク質を毎食しっかり（肉・魚・卵・大豆）  
野菜・海藻・きのこで食物繊維を補給  
水分をこまめに（脱水は認知症リスクにも影響）

よく噛む習慣（脳の活性化にも効果）

③ 脳の健康維持（認知症予防）

認知機能の低下は健康寿命を縮める大きな要因。

● おすすめ活動

脳トレ（計算・パズル・クイズ）・読書・日記

新しいことに挑戦（楽器・語学・料理）

運動+脳トレの「コグニサイズ」 認知症予防効果

④ 社会参加（孤立を防ぐ）

人とのつながりは、健康寿命を延ばす強力な要素。

● できること

地域のサークル・体操教室に参加・ボランティア活動  
家族や友人と定期的に会う  
オンラインコミュニティに参加

⑤ メンタルケア（心の健康も寿命に影響）  
日光を浴びる（セロトニン活性）・趣味を楽しむ

生活リズムを整える・感謝日記などで前向きな気持ちを作る

⑥ 自宅でもできる「今日からの5分習慣」

の情報をとらえ、すぐ始められるメニューをまとめました。

① その場足踏み 1分

② かかと上げ 1分

③ 椅子スクワット 1分

④ 肩回し・首ストレッチ 1分

⑤ 深呼吸+姿勢リセット 1分

無理なく続けることで、筋力・バランス・気分が改善します。

● まとめ「健康寿命を延ばす“黄金ルール”

運動を毎日少しでも続ける（最重要）

タンパク質をしっかりと摂る・人とつながる

脳を使う習慣を持つ

楽しみながら続けることが成功の鍵

### 会員の異動（五月以降）

【退会された方】（敬称略○内は班）  
大沼 敏章（南緑友会①九月三十日）

退会された大沼様には在会中大変お世話になりました。ご健康に留意されお幸せにお過ごしください。

【訃報】  
松本 紀晴様（南緑友会①八月逝去）

生前在会中のご活躍ありがとうございました。謹んでご冥福をお祈り申し上げます。以上

### 緑友会の主な活動（五月以降）

○六月十五日 定例会・誕生会  
○九月二十一日 定例会・誕生会  
十一月二十五日 さわやかクリーン運動の会  
自治会館&クラブハウス花壇植栽の

手入れを行いました。（以下活動内容は省略）  
○十二月からは、誕生会の後にさわやかクリーン運動の会を実施しました  
誕生月祝賀該当者には素敵なコメントのバースデイカードとお祝いの赤飯が配られました。



寒い一日でしたが心強いメッセージをたくさん頂きました。くる年が暖かい年でありますように祈念します。

### 編集後記

長期に亘り一手に編集発行していただいた大沼さんが退会された後を引き継いだのですが様々な問題にぶつかりなかなか編集活動ができませんでした。そんな中、今回は独断と偏見で作成しました。緑友会だよりも皆さんのご協力ののもとに34号の発行を迎えました。今後とも緑友会だよりへの投稿・愛読をよろしくお願いたします。

### 緑友会のクラブ活動紹介

仲間と一緒に楽しみながら「心と身体への健康」を

**野外で楽しみながら健康増進を図りませんか？**  
**グラウンドゴルフ 緑園GG会**



皆さんの参加を待っています  
会費 1,500円/年  
毎週 月曜日 金曜日  
午前 9:00~11:00  
緑園東公園（消防署跡グラウンド）  
連絡先 小林 814-3357

**食べ歩き 桃園の会**  
いろいろなお店を巡り食事を楽しみながら会員との親交を深めています



この店にこんなメニューが！

3、6、9、及び12月の第4金曜日  
午後 6時より  
主に緑園の飲食店  
会費 実費  
連絡先 下山 811-9861

**カラオケ カサブランカ**



励ましたり、励まされたり 楽しく唄っています

毎月：第2日曜  
午後 1:00 より  
会費：1回 1,200円(お茶付)  
場所：5丁目 ポイス  
連絡先 齋藤 363-0441

**麻雀クラブ 会員募集**



楽しく遊ぶ 健康麻雀です

連絡先 桂 812-9334

**向日葵（卓球クラブ）**  
老化予防に最適  
転倒予防にも瞬発力を養えます  
一緒に楽しみませんか？



月2回 第2・第4水曜日  
午後 3:00より  
会費1回100円(会場費のみ)  
緑園地域交流センター  
連絡先 高橋 813-1269

**カワセミウォーキングの会**  
公園でラジオ体操後大池公園を一周 朝早く小鳥やリスと会話しませんか？



無理なくスローライフを楽しみましょう

実施日 毎日 ただし、雨天中止  
場所：7丁目公園  
集合時間：6~9月 午前 5:30  
10~5月 午前 6:30  
連絡先 橋本 392-9584