

おやつの楽しみ方！

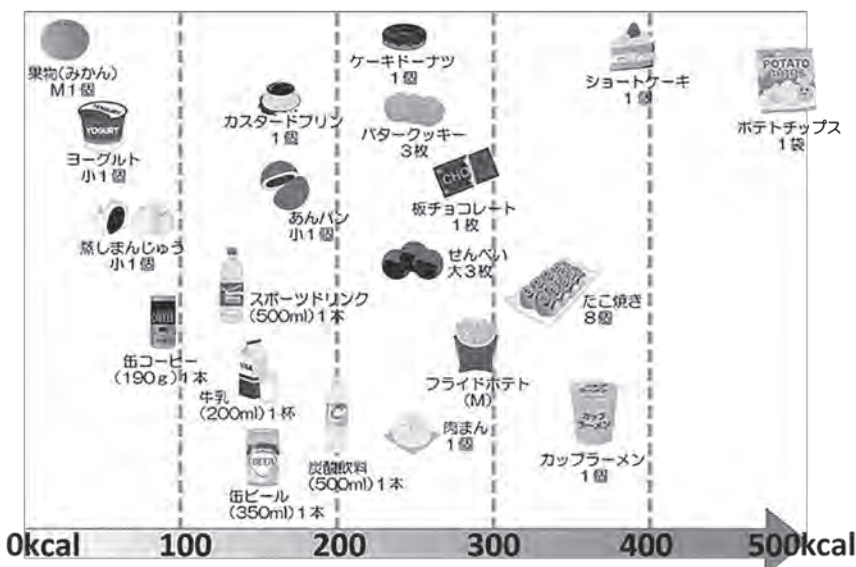
▶問い合わせ 健康づくり係 (☎223-3533)



★どんなおやつをどのくらい食べていいの？

一般的には、1日に200kcal程度が適量だといわれていますが、1日に摂取するエネルギー量が消費するエネルギー量を超えないように、食事だけでなくおやつも含めて調節するとよいでしょう。日本人に不足しがちなカルシウム源となる、ヨーグルト・チーズなどの乳製品や、ビタミン、食物繊維を補うために果物をおやつとして取り入れるとよいでしょう。

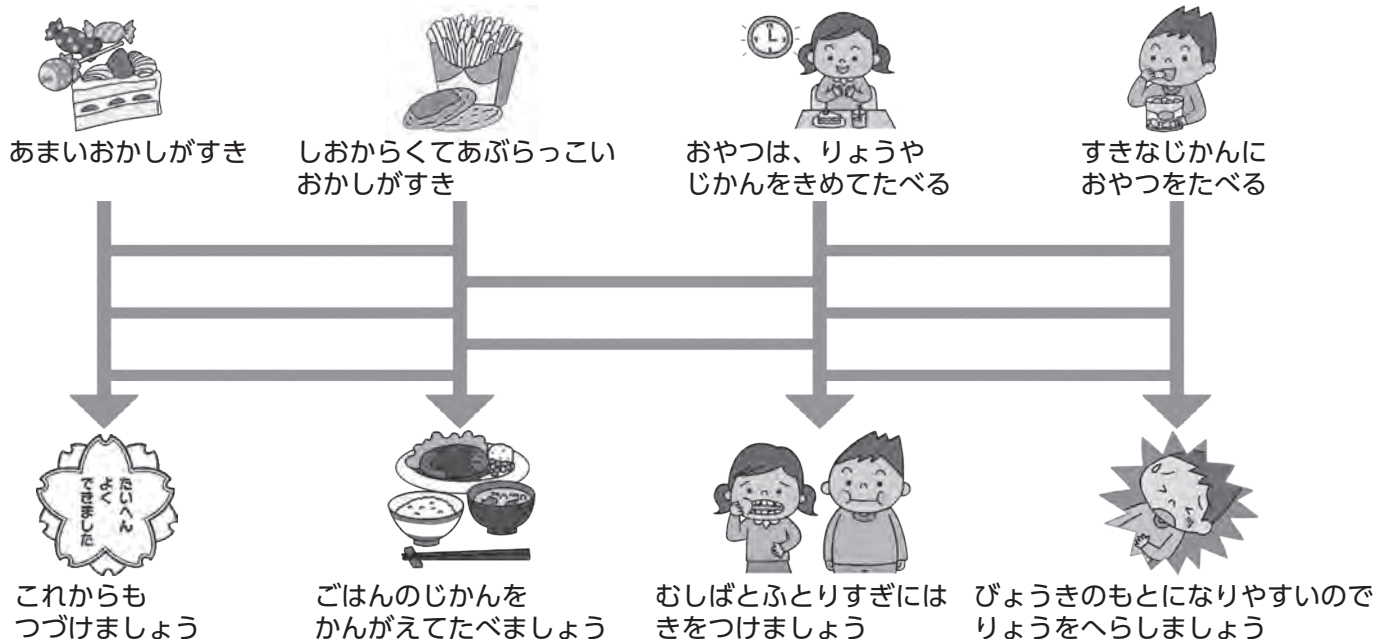
また、活動量の多いこどもには、食事の代わりににもなるおにぎりや野菜スープを取り入れたりとすることで、食事だけでは補えない栄養素やエネルギーを上手に補うことができます。



出典：厚生労働省 e-ヘルスネット (さくららのぶこ 猿倉薫子)

おやつのあみだくじゲーム！

みんながいつもたべているおやつはどんなものがおおいかな？
ひごろのおやつをあみだくじゲームでふりかえてみよう！



出典：文部科学省「小学生用教材 たのしい食事つながる食育」を加工して作成

芦屋町人権・同和教育研究協議会
▷問い合わせ 社会教育係
(☎223・3546)



高齢者に関する問題

日本では、高齢化の進行により、団塊の世代が75歳以上の後期高齢者となる令和7年には、後期高齢者が2000万人を突破と言われています。芦屋町でも、同年に、後期高齢者が2400人を超え、総人口に占める後期高齢化率は19%を超えると予測されています。また、後期高齢者の増加に伴い、要介護者や認知症の人も増加することが予想されています。

高齢者の皆さんにとって、自分の人生を自分で決め、周囲からその意思を尊重される、尊厳ある人生を過ごすことは、介護の必要の有無に関わらず誰もが望むことです。

しかし、現実には、家族や親族などが高齢者の人権を侵害する「高齢者虐待」が問題となっています。

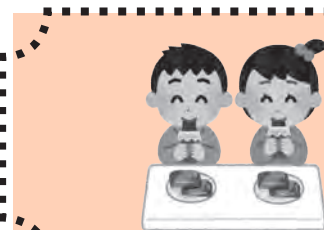
令和4年度「高齢者虐待の防止、高齢者の養護者に対する支援等に関する法律」に基づく対応状況などに関する調査結果によると、介護老人福祉施設、居宅サービス事業などの業務に従事する者などによる虐待件数は、856件で前年度より15.8%増加しています。また、高齢者の世話をしている養護者(家族、親族、同居人)による虐待件数は、1万6669件で前年度より1.5%増加しています。

虐待には、高齢者に対し殴る、蹴る、やけどを負わせる、無理やり口に食事を入れるなどの「身体的虐待」、介護・世話の放棄・放任などの「ネグレクト」、暴言、ののしる、悪口を言うなどの「心理的虐待」、わいせつな行為をすること、またはさせること、排泄の失敗に対し、懲罰的に衣類を着用させずに放置するなどの「性的虐待」、生活費を渡さない、自宅や車を勝手に売却する、年金や貯金を高齢者の意に反して使用するなどの「経済的虐待」があります。

虐待の要因はさまざまですが、養護者の負担やストレスが虐待の大きな要因となるため、適切な介護サービスの利用や相談などにより、負担軽減を図るなどの工夫が必要です。

また、地域の人々には、高齢者虐待を受けたと思われる高齢者を発見した場合は、町への通報が求められます。

高齢者一人一人の生き方が尊重され、誰もが安心して生活できる社会を築いていきましょう。



★おやつはいつ食べるもの？

食事と食事の間隔は、4～5時間が理想的です。しかし、朝食と昼食、昼食と夕食など、食事と食事の間が6～7時間くらい空いてしまうことがあります。このようなときは、そのあとの食事の食べ過ぎを防ぐために、午前10時、午後3時など食事の間に、軽めのおやつをとることをおすすめします。また、こどもや高齢者で、1回の食事量が少なく、3回の食事では十分な栄養がとれない場合にも、おやつの時間を活用すると、不足しているエネルギーや栄養素が補給しやすくなります。しかし、おやつの量やエネルギーが多すぎると、食事がきちんと食べられなくなったりタイミングがずれてしまったり、生活のリズムが乱れる原因となります。また、夕食以降や夜遅くの夜食は、食べたものを脂肪として体にため込みやすくなるため、おやつは日中に食べるようにしましょう。

★おやつはお菓子？

「おやつ」というと、甘いケーキやチョコレート、せんべいなどのお菓子を思い浮かべる人も多いかもしれませんが、おやつは必ずしもお菓子とは限りません。お菓子は生活の中の楽しみの部分ですが、思った以上に炭水化物や脂質、エネルギーの高いものが多いです。スナック菓子においては、食塩も多く含まれています。

お菓子を楽しむ場合は、少量を小皿にとることや、小袋のものを選ぶようにするとよいでしょう。また、飲み物には砂糖が多く含まれる炭酸飲料やコーヒー飲料ばかりではなく、砂糖が含まれないお茶を選ぶことをおすすめします。