いつまでもおいしく食べる

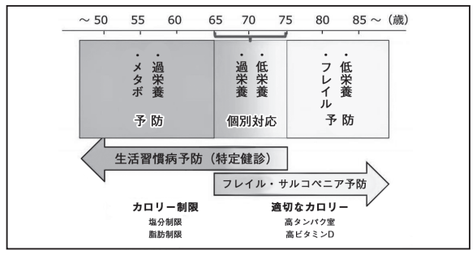
豊頃町歯科診療所
夏野伸一

豊頃町歯科診療所 夏野歯科医師から、年齢を重ねても「いつまでもおいしく食べる」秘訣を、全12回でお届けしました。1年間、ご愛読いただきありがとうございました！
最終回「栄養の重要性」について説明します。

第⑫回　栄養はとっても大事

2 高齢者こそ「たんぱく質」を摂ろう

年齢によって栄養の摂り入れ方を変えることが大事！



メタボを気にするあまり必要な栄養を摂らないと、低栄養・フレイル※になってしまいます。むしろ、高齢者は積極的にたんぱく質を摂取する必要があります。
※健常から要介護へ移行する中間の段階

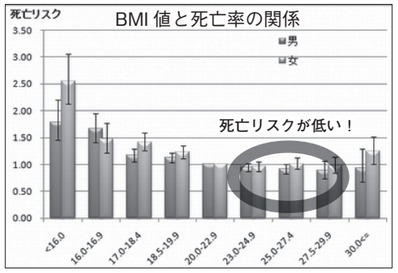
3 ごはんの盲点

同じ量の「ごはん」と「お粥」でも
こんなにも栄養素に差が…！

ごはんの種類	エネルギー（100 g当たり）	たんぱく質（100 g当たり）
普通のごはん	168 kcal	2.5g
お粥	71 kcal	1.1g

4 太り気味でも問題ない！

65 歳から 79 歳までを対象とした研究結果によると、BMI 値 20 以下の方は死亡リスクが高まる傾向があります。



逆に BMI 値が 25 くらい、つまり若干太り気味の方が最も長生きなんです。しっかり栄養を摂るためにも、お口の健康をいつまでも保ちましょう。

詳しくは・・・【お問合せ先】豊頃町歯科診療所　☎（５７４）２５３１

新型コロナワクチン接種のお知らせ

10 月以降の新型コロナワクチン接種について

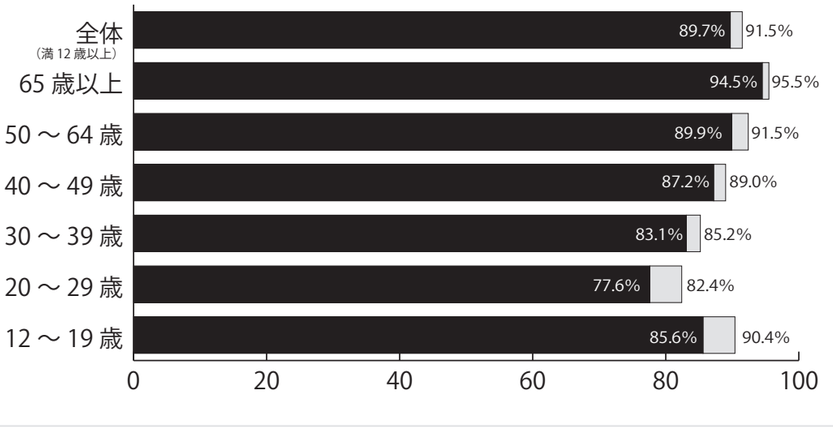
10 月以降のワクチン接種については、対象者に個別にご案内します。６人単位で実施するため、接種日のご希望に添えない場合もあります。

▷満 12 歳になられた方には、順次、接種のご案内と接種券を郵送します。

▷転入された方のうち未接種（もしくは、１回のみ接種）の方は、「新型コロナワクチン新接種券発行申請書兼接種記録確認同意書」の申請が必要です。接種を希望される方は、保健センター（☎ 574-3141）にお問合せください。

豊頃町の新型コロナワクチン接種状況

９月末現在、豊頃町の対象者（満 12 歳以上）の約９割の方が２回のワクチン接種を終了しました。



▷ワクチン接種による新型コロナウイルス感染症の発症、予防効果は 100％ではありません。ワクチンが普及し、感染者数を十分に抑えることができるまでは、引き続き３つの密（密集・密接・密閉）の回避、マスク着用、石鹸による手洗い、アルコールによる手指消毒の励行等、感染症予防対策をしっかり行いましょう。

問合せ先

新型コロナワクチン予約・相談窓口
保健センター　☎５７４－３１４１