

がんばれ 認定農業者!! シリーズ⑰

さつま町神子

株式会社 シムコ

専務取締役 鶴田事業所長

高橋 吉男 さん



株式会社シムコは、東京に本社があり、全国各地に事業所や営業所を展開しています。認定農業者には、平成14年に法人として認定されました。

毎年、母豚約1,500頭、雄豚約60頭から、子豚・育成豚約14,000頭を肥育し、主に四国・九州を中心とした養豚農家に販売しています。

株式会社シムコ鶴田事業所で肥育する豚は、S.P.F.豚と呼ばれています。これは病原菌を持たない健康でたくさん子豚を産む、おいしい豚肉になる特徴をもった豚のことを指します。

高橋鶴田事業所長は「この地域で事業を始めて約20年がたちました。これからも、衛生管理に努めながら、地域に愛される企業でありつづけます」と話されました。

はじめていますか? 「介護予防」 高齢期からの健康づくり

シリーズ② 食べることを大切にしましょう

■健康で自立した生活の基本は「食べること」

私たちの体は「食べること」によって維持されています。特に体を動かすための活動源となるエネルギーと、生命の維持に欠かせないたんぱく質を十分とることは、身体機能や生活機能が維持されるだけでなく、感染症などの病気にもかかりにくくなるために大切なことです。

■「食べること」を楽しみましょう

「食べること」は栄養をとることだけが目的ではありません。それ以上に大切にしたいことは、「食べること」を楽しむことです。

たとえば、旬のものや好物を食べる楽しみ、食べたいものを考える楽しみ、食材を買いに行く楽しみなど、「食べること」を楽しむことには、心身両面の老化を防ぎ、生活の質を向上させる効果があります。

低栄養状態を防ぐ食生活のヒント

1. 一か月に一度は
体重を量り
ましょう



2. 主食と主菜を毎食しっかり
食べましょう

・主食は、ごはんやパン、めん類などエネルギーやたんぱく質の供給源です。
・主菜は、魚、肉、卵、大豆製品などたんぱく質の供給源です。



3. 好きなものを好きな
だけ食べましょう



4. エネルギーとたんぱく質が多く含まれる
食品を食べましょう

・牛乳、アイスクリーム、ヨーグルト、まんじゅうなどに はエネルギーやたんぱく質が豊富に含まれています。

5. 脱水症状を予防する
ために、水分を十分
にとりましょう

6. 口腔状態や運動・身体活動、休養（睡眠）
の生活リズムを整えることも大切です。

今回は、「口を元気にしましょう」と題して、高齢者の口腔ケアについて考えてみましょう。