

広告特集

Reライフ世代こそ知っておくべき！
話題の「ウェルビーイング」を学ぶ

自分らしく よりよく生きるための秘訣

人生後半をアクティブに生きる世代の暮らしを、もっと楽しく輝かせるため、読者会議「商品モニター会」は、企業の協力・協賛により読者が商品開発に参画したり、サービスを体験したりする活動をしています。

ウェルビーイングは自分が「快」の状態を作っていくものです。



● 順天堂大学大学院 教授/日本抗加齢医学会 理事 堀江重郎先生 ●

東京大学医学部卒業。日米で医師免許を取得し、国立がんセンター中央病院、東京大学医学部講師、杏林大学医学部助教授、帝京大学医学部主任教授を経て2012年より現職。泌尿器科学を専門とする一方で抗加齢医学にも精通し、同研究のパイオニアとしても活躍している。

最近、話題になっている「ウェルビーイング」とは

ウェルビーイングは一般的に「心身と社会的な健康」を指し、「幸福」と訳されることが多いですが、一言でいうと、「自分らしい毎日を送れているか」「心地よく生活できているかどうか」ということです。

ウェルビーイングが注目されている背景として、コロナ禍で誰もが健康でいることの大切さを再認識し、自立して動ける時間、つまり健康寿命を長くしていきたいと感じたことも一因でしょう。誰とも交流しなければ新型コロナウイルスの感染は防げるけれど、社会生活ができていない、つまりウェルビーイングではないことに気付いたということでも

よね。キャンプやゴルフがはったり、ペットを飼う人が増えたりしたのは、「心地よく生活する」ことを意識したことの表れでしょう。

ペットを飼うなど、「世話をする」ことはウェルビーイングにもよいことです。「誰かの役に立っている」という気持ちが生きていく原動力にもなります。健康寿命を長くしていきたい、人や社会に貢献しようという気持ちを始めた健全な精神は、ウェルビーイングにおいて一つのポイントだと思います。

ウェルビーイングな毎日のために必要なのは「快」!

では、ウェルビーイングな状態であり続けるためには何を意識しておくべきでしょうか? 生き生きとした毎を送るためには、カラダの健康が重視されがちですが、実はココロが健やかであることも

新型コロナウイルス感染症の影響もあり、社会全体や人々の生活意識が変わり始めている昨今。そんな中でも、充実した生き方をしたいというのが願いではないでしょうか。カラダもココロも健康で、自分らしく、満たされて生きていくためにはどうしたらいいのか。Reライフ読者会議メンバーの素朴な疑問を、順天堂大学大学院教授で日本抗加齢医学会理事の堀江重郎先生にお伺いしました。

ウェルビーイングでは重要です。ウェルビーイングは個人の指針になるので「自分らしさ」がポイントです。どういう生き方をすれば自分が幸せか、自分が快適に生きられるかがウェルビーイングを作っていきます。

もちろん、カラダの健康も欠かせないので、心身の健康維持のために生活習慣の見直しが重要です。毎日をいい感じに心地よく、快適に過ごすことがポイントです。そのためには、食を通じたウェルビーイングも大切です。

「食」を通じたウェルビーイングとは?

現在は、誰もが食事を自由に「選べる」時代になってきました。朝、昼、晩と3食しっかり、栄養バランスを考えた食事を摂らなければと思いがちですが、食事の間隔を空けてもいいですし、おなががすいている時に食べることも大切です。また調理の時間も選択の候補です。最近は、おいしくて便利な調理済みごはんが増えています。調理が苦になっているなら、毎食調理をせず、楽ができる場所はうまく利用して、時間を効率的に使いましょう。無理をしない食事の選択が心地よい食生活につながります。心地よい食生活において、「誰と食べるか」を選ぶことも重要な要素です。友人との交流や社会参加、趣味はウェルビーイングを満たす上でも非常に重要です。人と交流することは、社会貢献に対する意欲や決断力をつかさどるホルモンの活性化にもつながります。

健康を意識しすぎて無理に食事を摂るのではなく、好きなものを食べたり、またライフスタイルを楽しむことへも目を向けてみたりしてはいかがでしょうか。

いつまでも充実した毎日を過ごすために

人生100年時代をウェルビーイングに過ごしていくにはどうしたらいいのか。あれもこれもと欲張らず、「～しなければならぬ」の考えをやめ、自分らしく、「快」で過ごすことです。力みなく、痛みなく過ごす。重要なのは、自分自身の満足度を高めること。それがハツラツと生きる秘訣です。日々、カラダもココロも整えていきましょう。

本日の学び

- 1 ウェルビーイングとは「自分らしく、よりよく生きていくこと」である。
- 2 心身の健康のために、毎日を居心地よく「快」で過ごすことがポイント。
- 3 特に、食事に関しては「無理なく」自分にあった食生活を心掛けよう。



「ウェルビーイング」について堀江先生にお話を伺ったReライフ読者会議メンバーの石井さん(左)、加藤さん(右)



乳酸菌飲料風味

カラダもココロも、満ちた明日へ。明治メイバランスMICHITAS(ミチタス)

「自分らしく、よりよく生きていく」ことを応援する明治メイバランスMICHITAS(ミチタス)。栄養を気遣い、バランスのよい食事づくりを毎日考えるのは大変……。そんな気持ちに寄り添い、サポートする1本です。

1本で、栄養を賢くまとめて摂れる

たんぱく質
同量の普通牛乳の
約2倍※
1本125mlで9.0g

食物繊維
レタス
約3/4個分※
1本125mlで2.5g
(レタス1個当たり可食部300gとして)

ビタミン&ミネラル
20種類を配合
ビタミン12種、ミネラル8種
●栄養機能食品(ビオチン)

エネルギー
100kcal
糖質・脂質を調整



食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。

※文部科学省科学技術・学術政策委員会資源調査分科会報告 日本食品標準成分表2020年版(八訂)



活動的な毎日を過ごしていく上で欠かせない食事。しかし栄養バランスを考えながら、食事を準備するのは意外と難しいもの。そこで、Reライフ読者会議メンバーの「毎日の朝食」をテーマに、食事や栄養について学び合う座談会を実施しました。

Reライフ読者会議メンバー座談会
大人の「朝食お悩みあるある」
朝食をテーマに語り合ってみました！

藤塚 私は毎日の食事の献立がワンパターンになりがちなのが悩みです。朝は、走る前にヨーグルトを食べ、走ったあとに朝食です。昼はパン、夜は控えめなので、朝食で4、5品作りますが、おかずだけでおなかがいっぱいになってしまいます。

加藤 分かります。私は特に朝と昼は、一度にたくさん食べられません。朝食はほぼ決まっています、手作りのヨーグルトとバナナ、プロセステーズにカフェオレ。おやつにナッツや干しイモなどを。夜は家族と一緒になのでしっかりと食べています。

満留先生 毎食、栄養バランスを意識してバリエーション豊かなメニューにすることが理想ですが、なかなか難しいです。料理意欲が落ちてくる時などはメニューをルーティン化するのもひとつの方法です。とはいえ、同じメニューでは必要な栄養素全ては摂り切れません。メニューを一つ変えたり、加えたりすることで栄養のバランスを取りましょう。メニューがワンパターンになるなら、同じ食材でも味付けを変えるだけで解消できますよ。

田中 私はシムで糖質を控え、たんぱく質を摂るように言われ、ヨーグルトと食パン2分の1枚に果物や野菜ジュースが定番です。

満留先生 Reライフ世代は糖質が少なめの人が多いですね。糖質は体のエネルギー源になる必要栄養素を活用しています。

糖質が少ないと疲れやすくなることも。1日の食事の中で適量を摂るようにしましょう。

井上 私は、子どもが独立して、今は夫と2人暮らしなので、前よりも食事を意識しなくなりました。週に1、2回ジムに通っていますが、仕事帰りに寄ることも多く、運動前に菓子パン2個を食べ、帰宅後に晩ごはんを健康のためと言いながら、栄養面では本末転倒な気もしています。

満留先生 ライフステージが変わると、食に対する意欲が薄れてしまうことはよくあります。ただ、ジムなどでの運動で活動量が多いと、その分必要な栄養量も変わってくるので、食事の合間に補食が必要ですね。そんな時は、市販のもので栄養素が摂れる食品や飲料に頼ってみてください。私も、同じ食材が続いてしまつて栄養の偏りが気になる時は栄養補助食品を活用しています。

朝食だけでなく、様々なシーンで手軽に賢く、栄養のバランスをサポート

「明治メイバランスミチタス」

「明治メイバランスミチタス」
いつでも手軽に飲めて、続けやすい！

座談会で挙げた、バリエーション豊かな食事を考えるのが大変。栄養素が上手に摂り切れないなどの普段の食事に対する悩み。そんな人にぜひ取り入れてほしいのが「明治メイバランスミチタス」です。医療現場で一番選ばれている栄養食ブランド※「明治メイバランス」で培われた栄養設計の技術と知見を生かし、健康でいつまでも輝いていたい人を栄養面からサポートする新しいブランドです。6大栄養素がバランスよく配合されていて、Reライフ世代にとってうれしいトータルバランス設計となっています。

Reライフ読者会議メンバーにミチタスを試飲してもらいました。

穂満 昔飲んだ乳酸菌飲料のような、懐かしい味だなと感じました。後味がすっきりしているので、これなら日常的に飲めそうです。

井上 一人暮らしで食生活が不安な息子たちに送りたいと思います。医療現場で一番選ばれている栄養食※「明治メイバランス」の新ブランドと聞き、いいなと思いました。

石井 とてもおいしかったです。妻と離れて暮らしていた時には外食ばかりでした。栄養バランスが乱れがちだと感じる時に飲んでみるのも良いですね。

田中 忙しい朝や栄養素が足りない時に、この一本はいいですね。必要な栄養がバランスよく摂れるのはうれしいです。ちょうどいいサイズ感で飲みやすいですし、味が3種類あるから選べて楽しめそうです。

※株式会社明治「明治メイバランス」2022年版高齢者/病者用食品市場総合分析調査における病院介護施設での経口栄養流動食(容量125ml)リットル以下のリキッドタイプシェア(2019年4月〜2022年3月)



今回のReライフ読者会議メンバー座談会参加者のみなさん
左から：石井さん(70代・男性)、田中さん(60代・女性)、井上さん(50代・女性)、藤塚さん(60代・女性)、加藤さん(50代・女性)、穂満さん(60代・男性)



知っているようで知らない!? 体に必要な栄養素とは?

健康を維持していくためには、たんぱく質、脂質、糖質、食物繊維、ビタミン、ミネラルの6つの栄養素をバランスよく摂ることが大事です。特にReライフ世代には体を作る材料になるたんぱく質、カルシウムの吸収をサポートするビタミンD、意識しないと多く摂るのが難しい食物繊維も大切です。厚生労働省の「日本人の食事摂取基準(2020年版)」によると、60代のたんぱく質の最低限必要な摂取量は1日で男性60~65g、女性は50gです。野菜は1日に350g必要ですが、意識しないと食事で摂り切るのは大変です。理想の食事スタイルは、主食、主菜、副菜、汁物の一汁三菜を3食しっかり摂ることですが、毎日はもちろん、朝食だけでも大変です。そんな時は栄養素をバランスよく摂ることができる市販の栄養補助食品などを賢く取り入れてみてください。(談)



料理研究者・管理栄養士
満留邦子さん

みつめくにご／書籍や新聞、雑誌、料理番組、料理教室講師など食に関する様々なシーンで活躍。身近な食材を使った、健康的で作りやすいレシピを得意とする。近著に『今日どう?』(成美堂出版)がある。

カラダもココロも、満ちた明日へ。
明治メイバランスMICHITAS(ミチタス)新発売!



たんぱく質 同量の普通牛乳の 約2倍 1本125mlで9.0g	食物繊維 レタス 約3/4個分 1本125mlで2.5g (レタス1個当たり食部300gとして)
ビタミン&ミネラル 20種類 を配合 ビタミン12種、ミネラル8種 ●栄養補助食品(ビタミン)	エネルギー 100kcal 糖質・脂質を調整

6大栄養素
たんぱく質、脂質、糖質、食物繊維、ビタミン、ミネラル

食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。
※文部科学省科学技術・学術審議会資源調査分科会報告日本食品標準成分表2020年版(八訂)