

2023年(令和5年)12月10日(日曜日)

# お口の健康情報室

「8029（ハチマル肉）

運動」をご存じですか。80歳になっても、肉などから良質なたんぱく質を取って元気な高齢者を増やすことを目指している運動です。

筋肉や骨など、人の体はたんぱく質でできています。年齢を重ねるほど、筋力低下を防いだり、骨を強くしたりするためにたんぱく質の摂取が重要になります。「幸せ

## 高齢者肉食べ元気に

ホルモン」と呼ばれるセロトニンを生成するアミノ酸の一種「トリプトファン」も、たんぱく質から作られています。

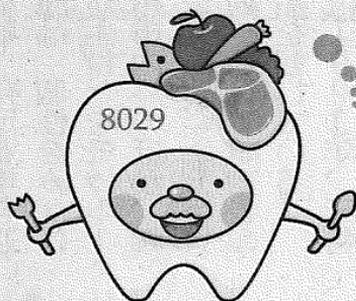
厚生労働省によると、たんぱく質の1日の摂取推奨量は、成人男性で60〜65g、成人女性では50gとされています。60g摂取するには、肉なら250〜300gを食べる必要があります。

8029運動の基本的な考え方は、「バランスの良い食事で十分な栄養をとると同時に、口腔機能の管理をする」ということです。肉だけではなく、魚や卵、乳製品などをバランス良く食べることや、

しっかりとかむために口の周りの筋肉を鍛えることも大切です。

8029運動は、高齢になっても幸せを感じながら、元気で穏やかな生活を送るための魔法の言葉なのです。

（千葉県歯科医師会）



「8029運動」PRキャラクター もぐい