

苗栗縣政府衛生局新聞稿

社區樂活最健康 樂齡營養五星級

本縣積極營造健康生活環境，在社區中導入營養衛生教育，今年由公館鄉衛生所首度承接社區營養衛生教育示範點，為了讓社區的長者能深刻了解「樂齡營養健康吃」的好處，特別在鶴岡社區辦理『活力長青~銀髮族樂活營養教室』，結合專業營養師、衛生所護理師、及社區志工等資源，成立營養諮詢站，共同為鄉親服務。

我國從 72 年起正式邁入高齡化社會(Ageing society)，推估於 114 年台灣 65 歲以上人口將超過 20%；據 106 年 3 月戶政資料顯示，本縣之高齡人口數已達 8 萬 3,636 人，老年人口比例超過 15%，老化指數高達 111.69，其中公館鄉高齡長者有 5386 人、老年人口比例達 15.79%，更是高出全國與本縣之比例，皆呈現 65 歲以上長者比 14 歲以下兒童數多的人口趨勢。許多長者因為對營養的認識不夠、或是牙口不好，無法咀嚼偏硬及長纖維類的食物，而常以醬菜、滷肉、醃漬食品作為三餐主食，造成營養不均衡甚至衍生諸多健康問題，由此可知於推動「銀髮族營養教室」之重要性。

公館鄉鶴岡社區營養衛生教育示範點由營養師指導銀髮族如何落實每日攝取足夠的全穀根莖類及蔬菜水果，以降低或減緩慢性病徵候群，預防癌症發生，更為了讓社區的長輩吃的安心，利用鶴岡社區的閒置空地辦理「長青健康農場」，鼓勵在地銀髮族一起耕種無毒蔬果、採收時再與大家一齊分享健康，真正縮短食材從菜園到餐桌的距離。

另外，本局營養師在縣內實地輔導營養飲食，分析出蘿蔔錢、酸菜、破布子、菜脯，代表著傳統客家料理的精神與文化，然而，醬菜文化的背後也隱藏著高鈉含量的危機。根據老人國民營養健康狀況變遷調查，自 89 年開始台灣老年人之高血壓盛行率，男、女分別為 44%與 48%，其中客家地區的高血壓盛行率，男、女分別為 56%與 46%。因此，在傳統文化與健康之間，營養介入就扮演了一個很重要的角色。酸菜豬肉湯，什麼時間點吃、份量應該吃多少，希望藉由營養師的輔導，進而達成血壓的控制，這也是辦理『活力長青~銀髮族樂活營養教室』不可或缺的課題。

縣長徐耀昌愛護鄉親，更重視長者健康照護，希望能藉此『銀髮族樂活營養教室』的辦理，經由一個示範點的經驗擴及到本縣各鄉鎮鄰里，讓苗栗縣的老寶貝們吃得健康又安心，共同營造苗栗縣成為健康、樂活的幸福大縣！

<<苗栗縣政府衛生局 關心您>>