

食育タイム

Shokuiku Time



ご挨拶

みなさま、始めまして！京都市食育指導員「シルバーファイブ放送局」です。私たちは、高齢者の食について、一緒に考え、実践していきたいと思い、この度「食育タイム」を発行する運びになりました。どうぞよろしくお願いいたします。



もくじ

- ★コラム「今日も、いつもの立ち話し」・・・p1
- ★コラム「健康生活に大切なことを3つ挙げるとすれば？」／わいわい話そう！「うちごはん」・・・p2
- ★見て、聞いて。やってみよう！・・・p3
- ★これは「おいしかったなあ〜」／コラム「玲子さんのつぶやき」・・・p4

今日も、いつもの立ち話し

いつも「足腰が痛い」や、「病院行ってきたんや」なんていう近所のおじいさん。私も医者さんや周りの人から「たん白質をとったらええよ。」と言われるもんやから、ついつい「たん白質とらなあかんよ。」と言ってしまう。

私はおかげさんで、健康なもんやから、口が酸っぱくなるくらい、「たん白質の多いもん、食べなあかんよ。」とおじいさんに言うんやけど、なかなか、思うように伝わらへん。

「『自分ではちゃんと食べているつもり』でも、健康な体を維持して、日々元気に生活していくには、必要なエネルギーやたん白質が不足している場合があ

ります。そして、気が付けば『低栄養』という状態になっていることもありえるんですよ。高齢者は、食べる力や消化する力もだんだん衰えてくるし、骨や筋肉の量も減り、体力、気力、免疫力、さらには認知能力まで衰えるということになってしまいかもしれないんですよ。そうなる前に、『たん白質』を毎日の食事にしっかりと摂ることを常に意識してくださいね。おじいさん。」

そう、そして今週も「おじいさんも頑固やけど、私もしつこいんですよ。」と心の中で思いながら、おじいさんと立ち話しをする。
(楠川睦巴)



◎ 健康生活に大切なことを 3つ挙げるとすれば？



皆さま、はじめまして。私は常日ごろ、できることなら心身共に健康な日々をおくりたいと思っております、上京区に住む主婦です。

先日、「健康生活に大切なことを3つ挙げるとすれば？」という質問をされ、迷わず「食事、運動、睡眠」と答えました。

「食事」という答えが最初にきて、「あ、やっぱり『食』が一番気になって、いるのだな」と、再認識いたしました。皆さまはいかがでしょうか？

そんな「健康生活」に興味のある私ですが、「食事、運動、睡眠」のバランスをうまくとって、毎日を健康で元気に過ごしていけたら、と思っております。

(内藤玲)



わいわい話そう！ 「うちごはん」

焼きたて、ふわふわのフレンチトースト。さて、どんなお味で食べましょう？

はちみつ、シナモン、グラニュー糖。

チョコを溶かしたのをつけてもいいわね。

「ジャムは？」

うちはジャムはつけないわよ。

と、話もはずむフレンチトースト。フォークとナイフでいただきます。

フレンチトースト

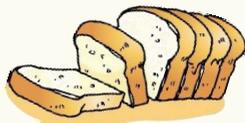
材料

- ・卵
- ・牛乳
- ・砂糖
- ・食パン
- ・サラダ油



作り方

- ①卵、牛乳、砂糖をボウルでかき混ぜます。
- ②食パンを卵液に浸します。
- ③フライパンに油をしいて焼きます。



「見て、聞いて。やってみよう！」

口の中が、
「ちょっと乾いてるかも？」と感じたら…。

「口の中が渴く」という声をよく耳にするのですが。島田・そうですね、「口が渴く」要因はいろいろあって、例えば、老化・服薬・持病などが挙げられます。でも、私が思うのは「テレビの森にいる人」。



今回は「お口のケア」について。右京区で訪問歯科衛生士として活躍されている、島田弘子さんに伺ってきました。

「テレビの森にいます。島田・はい、一日中黙ってテレビの前で過ごしている人のことを、こう表現しています。」

「テレビの森」について、口の中が渴いてきたかな？と感じたら、誰かと話して舌を動かしてください。唾液が出やすくなって渴きが和らぎます。

今すぐできる「お口のケア」として、よく噛んで食べることで、規則正しい生活をしてストレスを溜めないこと。それと合わせて、「おしゃべりを楽しんでくださいね」と、私はお伝えしています。また、唾液腺マッサージもおすすめです。

「テレビの森にいます。島田・はい、一日中黙ってテレビの前で過ごしている人のことを、こう表現しています。」

「テレビの森」について、口の中が渴いてきたかな？と感じたら、誰かと話して舌を動かしてください。唾液が出やすくなって渴きが和らぎます。

島田先生
おすすめ

唾液腺マッサージのご紹介

●冷たい手では逆効果です。必ず手を温めてからマッサージしましょう！



①手を温めます。

②親指を耳の後ろに、他の4本の指は頬にあてます。頬に円を描くように(5~6回)、優しく動かします。



③両手の親指をアゴ下のくぼみのところにあて、舌を突き上げるように(5~6回)ゆっくり押し上げます。

これは「おいしかったなあ～」

千切りだいこん



住本博司さん（西京区）

大根を切って、干して、それから千切り大根にする。「あれはうまかったなあ～。」「手間かかったけどなあ。」と、満面の笑顔で話してくれた、西京区にお住まいの住本博司さん。ご自宅の一部をコミュニティカフェに改装してから、2年ほど。いろいろな料理にチャレンジされています。（池田峰子）

玲子さんのつぶやき

世間では七十歳にもなると「おばあさん」と呼びます。人生を「青春」「朱夏」「白秋」「玄冬」と四季を表す言葉があります。昨年の十一月で八十歳になった私は「玄冬」の域に達したかと思いますが、現在は、食生活の向上・医療の発達や働き方の変化など生きやすい生活環境になったため、暦年齢の八掛けぐらいに昔に比べて若くなったとも、また、九十歳までが「白秋」とも言われるので、心まだ「白秋」と言いたいところです。現在、私は共働きの娘夫婦と三歳の保育園児の四人暮らし。家事全般を受け持っています。その中で食事づくりは最も大切な仕事です。

「食」についての誤った考え方や偏った食べ方などから来る健康被害の原因が、食事づくりをする者の無知識、無配慮、不注意だったなどということはある。はあつてはならないと思ひ、責任を感じつつも、おいしく・楽しい食事ができるように、日々心がけています。ある八十のおばあさんが、せめて頭と体の自由が利くうちは、高齢者である自らの「食」と「心身の健康」について考え、実践し、出てくることならPPK（ピンピンコロリ）といきたいと願ひ、折に触れテーマを見つけてはつぶやいてみたいと思います。（中島玲子）

2016年3月 京都市食育指導員

「シルバーファイブ放送局」発行。

事務局・お問合せなど

Tel.Fax：075-864-6258（担当：細井）

※印刷、配布の際のご連絡は不要です。自由に活用してください。



「食育タイム」は高齢者のための食育情報誌です。

