

歳を重ねてきた人も、これから歳を重ねていく人も。
健康で暮らしていく人のための愛読誌

食育タイム

Dietary Education



ようやく秋めいてきましたね。

暑い夏…
いかがお過ごしでしたか？
体調の変化が気になりませんか。

「体力回復！」

が今回のテーマです。

< 目次 >

ごあいさつ……………p.1

元気ハツラツ！
むつみさんの体の中から
老化をストップ!!……p.2

お料理レシピ
ちょっとひと工夫……p.2

食欲がないかたへ…
元気の出る食事……p.3

笑顔のコラム
玲子さんのつぶやき……p.4

むつみさんの「体の中から老化をストップ!!」

老化というのは避けられないことですが、老化のスピードは、できるだけ遅くしたいです。ストレスや紫外線、喫煙などによって、体の中に活性酸素が増加しすぎると私たちの体は酸化してしまい、体の機能がサビついて老化が加速するといわれています。

日頃から抗酸化力の高い食品を積極的に摂りましょう。緑黄色野菜（人参・ピーマン・かぼちゃ・ほうれん草・ブロッコリーなど）には、ビタミンCやカロテン、トマトにはリコピンなどの抗酸化成分が豊富に含まれています。また、大豆にはイソフラボン、ナッツ類にはビタミンEなどの抗酸化成分が

多く含まれています。

もう一つ、老化のスピードを遅くする方法があります。それは、腸年齢を若々しく保つことです。それには、腸内の環境を整えることが大切です。例えば、善玉菌を増やす食生活を毎日心がけること。

ヨーグルト、納豆などの発酵食品は乳酸菌の宝庫です。しかし、乳酸菌をとり入れるだけでは腸内細菌は維持できません。善玉菌の工サとなる食物繊維をしつかり摂ることも大切です。また、食物繊維には腸を刺激して便秘を予防する作用もあります。腸内をきれいにして、腸の老化もス

モやゴボウ・こんにゃくなどの根菜・豆類などの食品に含まれます。いろいろな食品からバランスよく摂ってくださいね。

楠川・60代



青菜と舞茸の ピーナッツバター和え

ちょっと
ひと工夫♪

<分量> 2人分
青菜・・・100g
舞茸・・・100g
ピーナッツバター
・・・大さじ1
醤油・・・小さじ1/2
だし汁・・・小さじ1



<作り方>

- ①青菜はさつと茹で、水気を絞り適当な大きさに切る。
- ②舞茸は素焼きにして適当な大きさに裂く。
- ③ピーナッツバター、醤油、だし汁を混ぜておく。
- ④①と②を③で和える。

※ナッツ類は歯につまりやすく、また、誤嚥しやすいため、高齢になると摂りにくい食材です。ピーナッツバターを利用してみてはいかがでしょうか。

「食欲がない…」こんな時はどうしたらいいの？

「元気の出る食事」～毎日の食事+a!!

今回は、秋がテーマ。秋といえば、食欲の秋、芸術の秋、スポーツの秋：と、活動的になる季節です。

そんな中、暑い夏もそろそろ終わりと、いうのに、食欲が戻らず、何もやる気になれないという方も多いようです。

今回は、読者の皆様からいただいたご質問にお答えしていきます。

夏の間、暑さであまり食べれなくて、そろそろ食欲が戻ってもよい頃だと思ふのに、なかなか戻らなくて心配です。

▶ この時期は、夏の疲れが取れない人も多いです。特に素麺など簡単な食事で済

ませていた方などは、栄養チャージができていないため、体力不足を感じる人も多いようです。食欲不振というと、食事のことばかりに気をとられがちですが、食欲がおきない原因として活動量の低下も考えられます。活動量が減ると、それに伴って食事量も減ってきます。まずは、少しずつ体を動かしてみてください。体がエネルギーを必要とすれば、自然に食事への意欲もわいてきます。

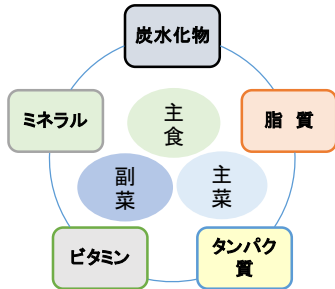
夏バテ解消に効果のある食事とはどんな食事ですか。

▶ 栄養素は一つ欠けても体内でうまく利

用されません。五大栄養素という5つの栄養素が必要なのです。これらを自然に体に摂り入れることができると、簡単な方法があります。それは、「主食・主菜・副菜」をそろえることです。「パン・卵焼き・トマト」とか「ごはん・納豆・浅漬け」といった簡単な組み合わせから始めてみてください。食欲がない時は、主菜の不足が目立ちます。主菜の栄養素のひとつであるタンパク質は、血や筋肉などを作ったり生体機能を調節する働きがあり、体力回復に欠かせません。そして、タンパク質は体内に十分に貯蔵する

ことができないので、毎日の食事で欠かさずとることが大切です。いつものお味噌汁に牛乳を加えたり、ささみ肉や薄切り肉を葛落としにして食べやすくしたり、いつものドレッシングに豆腐を混ぜたりと、毎日の食事にプラスアルファをして、楽しみながらタンパク質を摂り入れてみてはいかがでしょうか。

細井・40代



「主食・主菜・副菜の食事」と五大栄養素の関係
管理栄養士 細井佳代子

玲子さんのつぶやき

この夏、よくや新聞で♪手のひらを太陽に♪の懐かしい歌が紹介されるシーンが何度かありました。美容目的や日光アレルギー対策、皮膚がん予防のために塗布使用する日焼け止めクリームが、体内の骨を作るために必要なビタミンD生成を悪くしてしまうので、あまり使用しないほうがよいとのこと。そんなこと無理？

そこで、毎日の10分間、手のひらをお日様にかざすことで、ビタミンDが作られるのだそうです。まさに♪手のひらを太陽に♪なのですね。もちろん、カルシウムやビタミンDを多く含む食品をとることが基本です。



中島・80代

4歳の孫息子は、ピノコのお魚(鮭)・青いお魚(鯖、さんま、鰹、鰯)・ミルクと乳製品・海藻類は大好きでよく食べますが、キノコは食感がいやと言って食べようとしません。ま、ボチボチかなと思っています。秋はキノコが美味しい季節。まずは、いろいろなアレンジして楽しむことにしましょう♪

キノコで

♪「キッシュ!!」(2人分)♪

- ① 好みのキノコ (150g)
ハム (40g) たまねぎ (150g)
バター (10g) 塩胡椒 (少々)
- ② 卵 (2個) 牛乳 (50ml)
ビザ用チーズ (30g)
コンソメ粉(小匙1/2)



<作り方>

①の材料を細かく切り、フライパンで炒め、②の卵液を流し入れ、蓋をしてから弱火で蒸し焼きにします。崩さないように器に盛りつけます。※いろいろな野菜を使ってアレンジしても楽しいですよ♪



お問合せ先

皆さまからの、ご意見・ご感想、「うちではこんなことやってるよ。」など、食育についてのお話しがございましたら、ぜひ教えてください。ご連絡、お待ちしております。



京都市食育指導員「シルバーファイブ放送局」
事務局：Tel.& Fax：075-864-6258 (担当：細井)

※本誌は「京・食ねっと」本文頁のコラムにPDF版を掲載しています。印刷、配布の際のご連絡は不要です。ご自由に活用してください。