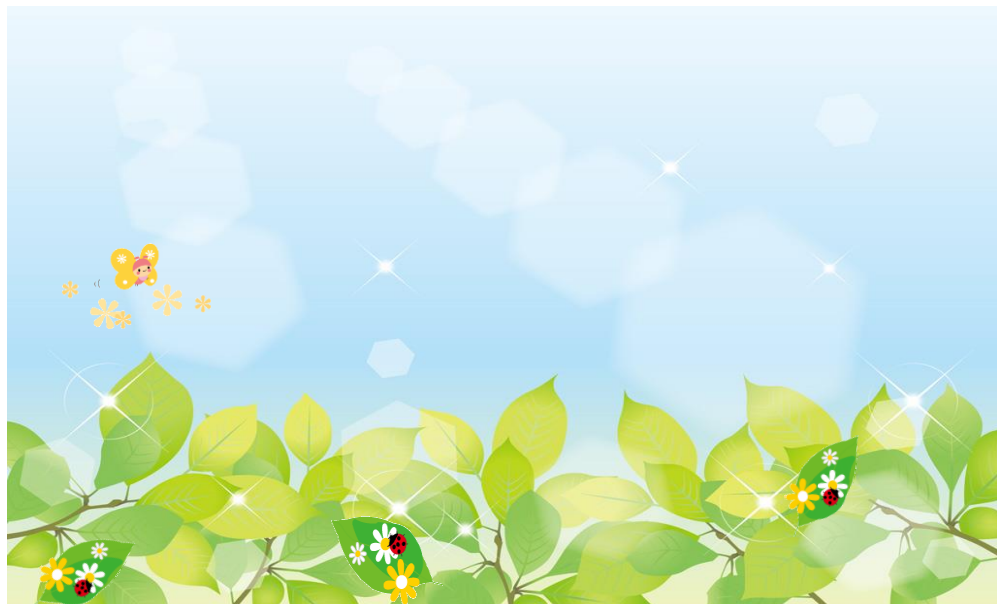


歳を重ねてきた人も、これから歳を重ねていく人も。
健康で暮らしていく人のための愛読誌

4号

食育タイム

Dietary Education



春はすぐそこ…
そろそろ芽吹きの子節…

年末、年始…
いかがお過ごしでしたか？
～頑張りすぎて
疲れがでてきていませんか。

「楽しみながら…」

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
くれぐれも無理は禁物!!・・・ p.2

お料理レシピ
孫に人気な簡単おやつ・・・ p.2

毎日続けるために…
「楽しみかた」をみつけましょう・ 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「くれぐれも無理は禁物!!」

「もう歳やからそんな
にたくさん食べられな
い」とおっしゃる方が
います。歳を重ねてく
ると、だんだんと食が
細くなってくるのは、
ある意味、自然なこと
かもしれません。でも
食べられない状態が長
く続くと生きるために
必要な栄養素が不足し
てきます（『低栄養』）。

「低栄養」の状態が続
くと、心や体の機能が
低下してしまふことにな
ります。「食は命」と
言うほどです。普段
からいつもの食事を
維持するようにこころ
がけたいですね。でき
れば、十分な栄養が摂
れるように、色々な種
類の食品を食べるよう
に心がければ、健康維
持間違いなし！

食べるためには、「お
腹を空かせること」
お散歩やストレッチな
ど無理のない運動をと
り入れながら、毎日の
生活を楽しむことです。
くれぐれも、無理をし
て、転倒したり骨折し
たりしないよう、寝た
きりになつたりしない
ようにしたいですね。
無理と言えば、お正
月や連休など。子供
や孫が遊びに来てくれ
ます。「食の大切さ」
を伝えたいという思い
から、旬のお魚やお野
菜をたくさん食べさせ
てやりたいと、おばあ
ちゃんは大奮闘します。
「おいしかった」と喜
んで食べてくれる顔が
見たくて、いつもより
がんばってしまいます。
でも、老夫婦の生活リ
ズムと孫たちのそれと
は、かなりの違いもあ
り、くたびれてくるの
も事実。「孫たちが来
てくれる時の喜び」
「帰ってくる時の時の安
堵」というところで
しようか。

楠川・70代



孫に人気な簡単おやつ♪ お麩の「きな粉おかき」

<分量>

麩（もち麩）・・・25g
油・・・・・・・・小匙1杯
きな粉・・・・・・・・大匙1杯
粉糖・・・・・・・・大匙1杯
塩・・・・・・・・ひとつまみ

<作り方>

- ①フライパンに油を加え熱する。
- ②お麩を入れて、弱火でじっくりコロコロしながら焦がさないように加熱する。
- ③加熱している間に、きな粉と粉糖を混ぜ合わせビニール袋に入れておく。
- ④カリカリになったお麩の粗熱が取れたら、③に入れてふり混ぜる。

「楽しみ方」を見つけましょう♪

年末、年始が終わり、ほっと一息つかれている方も多いのではないのでしょうか。「なかなか体調が戻らず、なんとなくスツキリしない」という声をよく耳にします。一度崩れてしまった生活リズムや体調を取り戻すのは、意外と大変なことです。若い頃は、どんなに無理をしても、一晩寝れば翌日にはすっかり回復したものです。が、歳を重ねるごとに疲れが翌日まで残っているのを実感することが多くなります。

「こんな時」「もう、歳だから」「昔の様にはもどれないのよね」「などと悲観的に考えがち」。でも、加齢とともに身体の機能が衰えるのは仕方ないこと。「昔の体力に戻りたい」から「今の体力をできる限り維持しよう」というように発想を転換してみたいかがでしようか。健康増進は誰もが望むことです。今の体力を維持することのほうに現実的な目標となります。目標を高く持ちすぎると、自分に強いストレスをかけることになり、長く続けられないことが多いので、まずは「少し負荷を感じる程度の無理のない取り組み」から始めましょう。大切なのは、続けられることを見つけることです。

「ウォーキング、朝のラジオ体操、スイミングとか。食事も気を付けてる。あるし」などなど。そんな中、話しているうちに「気が付きました。それは、全てのこと」「仲間とおしゃべり」がプラスされていること。「朝のラジオ体操もみんなと集まって楽しいし、ウォーキングの時も、体操の時も話しながらやると時間があつという間に過ぎる。一人でやっていると楽しくないしね。それから、体操の後の皆とのティータイムも楽しいし。そう思ってみれば食事も一人だと美味しくないわ(笑)」。確かに、「デイサービスをはじめ色々な参

加型のイベントが沢山あるけれど、どれも楽しくなければ行きたくなくなる。自分で選んで通い始めたのに、なぜ、楽しくないのか？ 楽しいためには「自分が好きなこと」が前提であるかもしれないけれど、それだけではなく「楽しむためのエキス」が必要ということ。

今回の立ち話では、それが「おしゃべり」だったけれど、他にもいろいろありそうですね。自分の「楽しむエキス」を見つけて、何でも楽しんでいきましょう。きつと続けられます♪



玲子さんのつぶやき

昨秋、五年間同居していた娘家族が、徒歩3分の住まいに「近居」し、「独居老人」になりました。

加齢とともに、二人分の家事をこなすのに体の負担を感じるようになっていたので、寂しくはなつたけれど、潮時だったのです。三世代の食事作りから「おひとり様」の食事作りへとそれなりの工夫が要りますが、そのことはさておき。

かつて、日本人の食生活が欧米化して、肉をはじめとする動物性食品の割合が多くなり、当時で言うところの「成人病」が心配されました。既に米国では、主食や野菜などを主とする“伝統的日本人食生活”がすすめられました。

わが国でも、日本型食生活をベースとした、「まじはやせしん」



※(豆)・(ご) (胡麻) (わかめ) 海藻 (野菜)・(魚) (椎茸) きのこ (手) (肉) (卵) (乳) ※に ※ち (乳)

を食することをすすめました。しかし、ライフスタイルの変化に伴い、外食や中食の利用が増えるなど、食のスタイルが次第に変わっています。また、高齢者の中には、肉をはじめとする動物性タンパク質の摂り方が少ない人もいて「低栄養」が問題になっていきます。そこで、今度は、「まごにわやさしい」「まごたちわやさしい」

というフレーズが出てきました。「孫は優しい」と「孫には優しい」とでは意味合いが違います。ま、それは置いて、「孫たちに優しい」もありですね。

五歳の孫息子は「おばあちゃん、オレ(生意気)が六年生になるまでいきでてや」と言ってくれます。ならば、少なくとも「米寿」までは、生きなれば「

時は今「春眠暁を覚えず」の候、「睡眠負債」を抱え込まぬようよく眠り、バランスよく食べ、無理せず動いて「健康寿命」を延ばすために、まず、前向きな気持ちで日々過ごして行こうと思いません。 80代・中島

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。