

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



5号



食育タイム

Dietary Education



秋はすぐそこ…
そろそろ蝸の声が…

暑い夏…
いかがお過ごしでしたか？
～栄養不足、運動不足に
なっていませんか～

「かしこく食べる !!」

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
「自分の健康は自分で守る!!」・・・ p.2

お料理レシピ
手軽にタンパク質補給 !!・・・ p.2

健康の秘訣は…
「カミカミ食」
はじめてみませんか♪ … p.3

笑顔のコラム
玲子さんのつぶやき
「よろしく食べる」・・・ p.4



むつみさんの「自分の健康は自分で守る!!」

「暑い暑い」と、この夏、ついつい冷たい食べ物や飲み物ばかり取っていませんか？ 暑くて食欲がない時の定番は、ひやむぎ、素麺、ざるそば。それから、スイカ、かき氷、アイスコーヒなどなど。確かに、ひんやりと食べやすく、体も冷えた感じがしますよね。さらに、冷房のきいた部屋で薄着で過ごしていませんか？ たか？ これでは、体内の温度が下がって、血液の流れも悪くなり、からだに必要な栄養素が全身に行き届かず、秋口になっても、なかなか夏バテが解消されないかもしれません。

まず、一番に気を付けたのは、家の中で座りっぱなしで、長い間過ごす時間。気分転換に、少し外に出て歩いてみませんか。それから、体を前後左右に動かしてストレッチ。そのあとスクワットなどの軽い筋トレができれば、気分もアップ！ そして笑顔になること間違いなし！ おまけに、食事だって美味しくなります♪

歳を重ねても、細胞組織は常に入れ代わっています。血液、内臓、骨、筋肉、さらには髪の毛、お肌、爪など。これらを健康な状態に保つためには、バランスの取れた食事を取ることも大切です。なかでもタンパク質をしっかり取ることが大事だ

と実感しています。お肉・お魚・卵・大豆製品の中から、何か一品を取り入れればよいのです。時間のない時は、簡単なものでいいですよ。

バランスの取れた食事と運動を心がけ、病気に対する免疫力をアップさせていきましょう。

楠川・70代

手軽にタンパク質補給!!

お揚げさんの「サクサクピザ♪」

- <分量> 2人分
- 油揚げ・・・2枚
 - ハム・・・2枚
 - 焼きのり (1/4切り)・・・2枚
 - とろけるチーズ・・・2枚
 - 味噌・・・小さじ1



※ハムの代わりにベーコン、しらすなどでも美味しいです♪

<作り方>

- ① 油揚げはさっと油抜きして水気をふき取る。
- ② ハム、のりは適当な大きさに切る。
※切らずにそのまま用いてもよいです。
- ③ ①の油揚げに味噌を薄く塗り、ハム、のりをおきその上に、チーズを散らす。
- ④ トースターで焼く。(250°C、2~3分くらい)
- ⑤ ¼ (ひと口大) に切って盛り付ける。



「カミカミ食」はじめてみませんか!!

五月の地震災害に続き七月の西日本豪雨災害。そして、この夏の猛暑。皆さん、いかがお過ごしでしたか？

朝のゴミ出し：いつもの立ち話も少し涼しくなってきたけど、まだまだ暑いわね。なんだか、何もする気になれなくて」と、肩に手を当て首をぐるりと回しながら、一人の女性が話し始めた。

そこへ、「おはようございます！」と、歯切れのよい挨拶が飛び込んできた。いつもと変わらぬシャキッとした身のこなし。この夏の猛暑をすこぶる健やかに過ごされたご様子ふと気になって「元気の秘訣」を聞いてみた。

「楽しくお食事することかしら。お肉、お魚、お野菜：なんでも美味しくいただくけれど、

特に、お肉を食べると元気がでるのよ。」と。なるほど。そうなんです。お肉は、栄養豊富でカラダに必要な食品。でも、よく噛まないとお肉は消化しにくい食品。歳を重ねると噛むことがだんだん億劫になって食べやすいものを選んでしまおう。噛むことって体力のバロメーターなのかもしれない。

いつもの間にか、栄養素の事ばかりに気をとられて、「噛むことの大切さ」を忘れていたかも。お肉に限らず、よく噛む工夫を見つけて体力を鍛えてみようと思つた。

「よく噛むことは健康の基本！」

「カミカミ食」今日から始めてみます！



「カミカミ食」のための

● プラスαメニュー

-  +  おじゃこ豆腐
-  +  ナッツサラダ
-  +  シーフード
スパゲティ
-  +  オリジナル
ハンバーグ

● 噛みごたえ度の高い食品



硬いもの：強く噛む力

アーモンド、ピーナッツ、たくあん、煎餅など

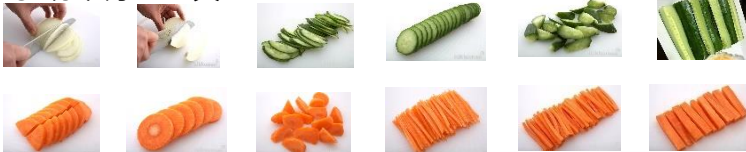
弾力の大きいもの：長く噛みつづける力

干し椎茸、油揚げ、こんにゃく、いか、たこ、お肉、餅など

食物繊維が豊富なもの：強く長く噛む力

ごぼう、たけのこ、きのこ、海藻など

● 切り方の工夫



※ 食べる時は、口に入れる一回量を少なめにすると、しっかり噛めます。唾液が出るまで噛んでみましょう。

※ 「カミカミ食」は嚥下が困難な方は十分ご注意下さい。

文・資料作成 50代・細井

玲子さんのつぶやき…「よろしく食べる」

秋です。実りの秋、食欲の秋の今、美味しいもので胃袋を満たしたいですね。

さて、私たちはなぜ食べるのでしょうか？お腹がすくから？働くため？楽しむため？

この夏、タイ洞窟事件で閉じ込められた十三人の少年たちのために、四か月分の食料を運びこむというニュースに驚きましたが、生きるためには食べるということが何より大切であることを教えてくれました。人は生きていくからこそ、生きるために食べるのですね。

夏の盛りを過ぎて人生の秋を生きる私たち高齢者は、冬眠前のクマみたいに、やがて来る冬に備えて、今こそ「よろしく食べる」とに努めたいです。

第一に、自分の体調や健康状態に合わせ、日ごろから過不足なく

栄養を摂ることが「よろしく食べる」ことになり、ますます。たとえ、病気で食事制限があってもお医者様などの指示に従って、正しく食べることも「よろしく食べる」ことになりますね。

「日本では、美味しいと書いておいしいといいいます」というコマーシャルがあります。が、美味しく食べる喜びも「よろしく食べる」ことになります。

私の友人に、先年連れ合いに先立たれたおひとり様の男性が丹波の里に住んでいます。米作りは人に任せ、晴れては草引き・草刈り、野草摘み、ブルーベリーでジャムを煮て、木の芽のつくた煮、熟し柿は冷凍してシャーベットに。海外単身赴任の経験ある彼は、スパイシーなアジア料理を楽しむかと思えば、スーパーの割引デーを

狙って食材を買い込み、肉じゃが、麻婆茄子・豆腐ふくら卵焼き等惣菜も作ります。晴れては野に出、雨が降ってはパソコンに向かって、五七五をひねったり、友人と交信したりして退屈をしのぎ、夕べには手料理や独り鍋で盃を傾けて、人生の秋を楽しんでいます。彼のように、食べるを楽しむのも「よろしく食べる」ことにつなが

るでしょう。これは、人はなぜ食べるかという問いかけへの答えの一つになるかもしれせん。

私たち高齢者は、自分の体をよく知って適度に動き、適度に食べて、「よろしく食べる」ことで、生きていることに感謝しつつ来るべき冬に備えたいと思います。

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。

