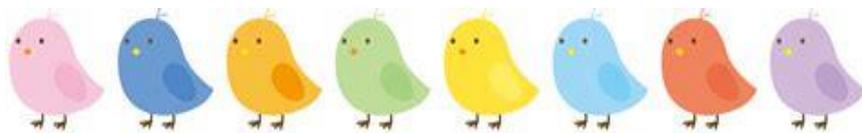


# 食育タイム

## Dietary Education



毎日、元気に過したいですね。

みんなで食卓を囲んで

にぎやかにいただきましょう♪

「さあ にぎやかに いただく!!」

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「年を重ねても日々を元気に!!」・・・・ p.2

語呂合わせクイズでお食事チェック!!・・・・・・・・・・・・・・・・ p.2

かよこさんの からだにいいごはん

「お魚の脂、逃さずしっかりと入れましょう!!」・・・・ p.3

笑顔のコラム 玲子さんのつぶやき「元気の種まき!!」・・・・ p.4



むつみさんの「年を重ねても、日々を元気に!」

メタボになるのでは  
と、思っ、食事の量を  
減らしたり野菜中心の  
食事ばかりしていませ  
んか？知らないうちに  
低栄養の状態になって  
いきます。免疫力が下  
がり、抵抗力が弱まり  
インフルエンザや肺炎  
などの感染症にかかり  
やすくなります。脳も  
栄養不足で認知機能が  
衰えてきます。また、  
筋肉が落ちてきてス  
ムーズに身体を動かし  
にくくなり、転倒して  
骨折という恐れも出て  
きます。

「要介護」という状態  
にならないように、ま  
ずは毎日、「朝食・昼  
食・夕食」の三食をき  
ちんと食べることが  
「低栄養予防」の基本  
です。

皆さん、しっかり食  
べてますか？毎日楽し  
く、にぎやかにいた  
だきましょう♪

「さあにぎやか  
(に) いただく」  
の語呂合わせクイズで、  
あなたの食生活を  
ちよつとチェックし  
てみませんか？

それからもうひとつ  
しっかりと食事をするの  
と同時に運動も忘れず  
に。衰えやすい足の筋  
肉を鍛えるために、か  
かとを上げたり下ろし  
たり、スクワットをし  
たりというふうには、  
ちよつと意識して動か  
すようにしましょう。  
食欲もきつとわいてき  
ますよ。

70代・楠川



注意：一部フィクションとなっております。川に海藻は生えません。

「語呂合わせクイズ」

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

『さあにぎやか(に) いただく』

この標語のひとつひとつの文字が、  
頭文字となる食品を、  
左の図から探してみましょう。

# かよこさんの「からだにいいごはん!!」

## お魚の脂(EPA・DHA)を 逃さずにしっかりとり入れましょう!!



### 「青魚の簡単ピカタ♪」

- <分量> 2人分
- 青魚の切り身・・・2枚
  - 塩 コショウ・・・適宜
  - 小麦粉・・・大さじ1
  - 卵・・・・・・・・・・1個
  - 青のり・・・・・・・・小さじ1
  - 油・・・・・・・・・・大さじ1



※青魚  
さんま、さば、あじ  
いわし、かつお  
まぐろ、ぶりなど

【魚料理】  
いろいろな魚料理があ  
りますが、調理法によっ  
ては、魚の脂を逃してし  
まうこともあります。  
お魚(特に青魚)の脂  
には、EPA・DHAとい  
う素晴らしい栄養素が多  
く含まれています。

逃してしまうのはもっ  
たいないことですね!  
しっかりと入れて、  
いつまでも健康なから  
だを保ちましょうか。  
今回は、脂を逃さず  
に焼く料理「ピカタ」を  
紹介します。是非、お  
試しください♪

#### ◇ 作り方 ◇

- ① 魚の切り身を食べやすい大  
きさに切ります。
  - ② ①に塩コショウをして小麦  
粉をまぶします。
  - ③ 卵と青のりを混ぜ合わせた  
中に②を加えて混ぜます。
  - ④ 熱したフライパンに油をし  
き③を入れて片面をこんがり  
焼きます。
  - ⑤ 裏返して反対面も焼き、火  
が全体に通ったら出来上がり。
- ※青のりの代わりに  
大葉やパセリやチーズなどを入  
れても美味しいです♪



【語呂合わせクイズ 答え】

- ① 魚油
- ② 肉
- ③ 牛
- ④ 野菜
- ⑤ 海藻
- ⑥ 芋
- ⑦ 卵
- ⑧ 大豆
- ⑨ 大果
- ⑩ 「さあにぎやか(に)いたたく」

※65歳以上になると低栄養が健康  
寿命を脅かします。健康長寿新  
ガイドラインの食生活の目安では、  
いろいろな食材をまんべんなく食べ  
る重要性が示されました。それが、  
「さあにぎやか(に)いたたく」です。  
※この語呂合わせの出典は「ロコモチャ  
レンジ! 推進協議会 東京都健康長寿セ  
ンター 研究所」です。

## 玲子さんのつぶやき…「元気の種まき !!」

私たち高齢者は、人生の秋から冬を生きています。経年劣化はありますが、まず、健康に生活できていないのは、過ぎた春夏の健康管理がよかつたからでしょうね。

季節はまさに春、バランスのよい食事、適度な運動、そして十分な睡眠をとるなど規則正しい生活を心がけ、おひとり様も、時には友人知人と集い、食べたり話したり、時には青空のもとで、呑んだり遊んだりして繋がる事が大事です。まさに、「今でしょ」です。これがやがて来る酷暑を乗り切る元気の基です。

私の朝は、6時前起床。血圧・体重測

定から始まります。洗顔、一応化粧して、洗濯機を回して、朝食をとります。主食は、米飯・パン・コーンフレークなどの炭水化物。副食のたんぱく質は欠かさぬようにして、卵・納豆・小魚・チーズ・ヨーグルト・牛乳・生ハム・スモークサーモンなど。

「朝の果物は金」といいます。季節の果物もしっかりとるようになっています。最近、塩辛いものが苦手になり、汁物は具沢山で、汁は椀に半分だけ。練製品や肉加工品は塩分が気になるので避けていますが、生ハム、スモークサーモンは、亜麻仁油、エゴマ油、オリブ油をふりか

けた生野菜と一緒に食べると、他に、塩味はいりません。

私は、運動が苦手で若い頃から縁がありませんので、運動がわりに、近所のごみ拾いをしています。所要時間は30分くらいで気休めみたいなことで、いわゆる「正しい歩き方」にはなりません。ごみを拾う時以外は背中をきちんと伸ばし、後ろ足を意識して歩きます。昨年5月に右足首を捻挫して、日常の歩行距離も短くなり、速度もゆっくり歩いていますが、最近は何も重く感じることがなくなりました。そのことに気をよくして、夏に備えているところです。

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。

