

食べるネットなな通信

NO.33



食生活を通して地域住民の健康をサポートする

発行：特定非営利活動法人 ななクラブ

〒572-0834 寝屋川市昭栄町 15 番 13-101 号

Tel/Fax : 072-820-7751 E-mail : nanaclub@r8.dion.ne.jp

URL : <http://www.nanaclub.or.jp/>

2017年 3月発行

口から食べることは元気の源 高齢者の食事で大切なことは・・・

栄養

安全

おいしさ

食べる楽しみ



●口から食べることは全身に良い影響を与えます。
私たち人間は、食べ物から得た栄養で身体を作り、エネルギーで活動しています。食へることは栄養を摂るためだけでなく、食べ物を口に入れて、噛んで（咀嚼）飲み込む（嚥下）ことで五感（味覚、臭覚、聴覚、視覚、触覚）が刺激され、消化・吸収・代謝へ連動します。また口をはじめ多くの筋肉を使うため、身体機能がフル回転して、全身に良い影響を与えます。



●高齢者の食事は「栄養」「おいしさ」「安全」が大切
元気に暮らし、最後まで口から食べるために、高齢者の食事は栄養があつて、おいしく、食べる楽しみが満たされることに加えて、「安全」であることが大切です。
●食べる時に注意が必要な食品
食べ物が気管に入ることや「誤嚥」といいます。食べ物をつまみ飲み込まない「嚥下障害」は、栄養や水分の不足、誤嚥による肺炎や窒息につながります。このような危険回避のために、表1のような食べ物に注意が必要です。
安全に食べるために、噛みやすくする工夫、飲み込みやすくする工夫を下記にまとめました。それぞれの人の身体機能を生かし、安全に口から食べることで、笑顔で毎日を過ごしましょう。

噛みやすくする工夫

- やわらかくなるまで加熱する。
- やわらかい食材を選ぶ。
肉：適度に脂身がある部位。魚：加熱で身がしまらない種類。
- 切り目を入れる。繊維を断ち切る。
- 皮など噛みにくい部分を取り除く。切り込みを入れる。
- 食べやすい厚さ、長さに切る。（葉物は巻いて厚みを持たせる。）
- パサパサするものは牛乳や飲み物に浸して、しっとりさせる。

飲み込みやすくする工夫

- 汁物や飲み物に片栗粉やゼラチンでトロミをつける。
- みそ汁は、汁と具を別々に食べる。
- 煮汁や水分に浸したり、あんをからめて食べる。
- マネー、ねりごま、大根おろし、おろした山芋などで和える。

表1. 食べる時に注意が必要な食品と具体例

バラバラになる食品	冷やごはん、ひき肉、みじん切り野菜
薄い食品	葉物野菜、薄切り肉
サラサラした液体	水、お茶、ジュースなどの飲み物
繊維質の多い食品	ごぼう、セロリなど
皮や筋のある食品	アスパラガス、トマト、豆類
すすりあげて食べる食品	うどん、そば、ラーメン
粉っぽい食品	きな粉、粉砂糖をまぶした菓子類
水分が少ない食品	固ゆで卵、トースト、せんべい、焼き芋
粘りけの強い食品	餅、大福、ゆべし
弾力性の強い食品	こんにゃく、こんにゃくゼリー
付着性の高い食品	海苔、おぼろ昆布、最中の皮、ウエハース
酸味の強い食品	酢の物、レモン汁
水分の中に固形物がある食品	みそ汁、コーンスープ
つるりとした食品	なめこ、もずく

参考文献：絵で見てわかる「かみやすい飲み込みやすい食事の工夫」女子栄養大学出版部

医師を囲んでなごやかサロン

寒い季節への備え・病気に負けないために

日時：平成 28 年 12 月 3 日（土）
場所：ななクラブ栄養ケアステーション

師走の忙しい週末、「医師を囲んでなごやかサロン」を開催しました。このサロンでは超高齢社会において、食べることに、生きることに、老いることなど様々な日常について医師を交えて語り合い、学んでいきます。2012年からスタートして、今回で6回目の開催となりました。



ぜんざいでホカホカ!

防ぐための日常生活の注意点もご提示いただきました。次に管理栄養士から高齢期に起こりやすい「ロコモティブシンドローム」「サルコペニア」「フレイル」に陥らないために低栄養の予防が大切であることをお話ししました。また寒い季節にも脱水に注意が必要であり、こまめな水分補給をお願いしました。

最後に手作りぜんざいを食べながら、参加者全員で具合の悪い時でも食べられる食事や、備えておくこと、強い食品について知恵を出し合いました。

2時間という短い時間でしたが、医師、管理栄養士、地域の皆さんで相互に意見交換ができ、とても有意義なサロンとなりました。

水のひとみどり

この原稿を書いているのは春分の日、春のお彼岸です。お墓参りをして、ご先祖様にお花、お線香、おはぎなどをお供えておられる方も多いことでしょう。先祖を供養することの時期、故人のどのようなことを思い出しておられますか？

先日、私も先祖の法要があり、親戚が集まって歓談する機会がありました。当日は、現在、中高年になった人たちが子どもの頃にかわいがってもらった先祖の話が数多く語られました。当時は子どもだったからでしょうか、先祖の名前は記憶に無く、堺のおじいさんとか天満のおばあさんというように住んでいた場所と呼んでいました。遠い先祖のことは、どのような職業だったのかもよく覚えていないのですが、きれいな好きでいつも家が片付いていたとか、犬をかわいがっていたとか、日常生活のエピソードが皆の記憶に残っていました。先祖と食べ物のつながりに関する思い出も多く、堺のおじいさんの手土産はいつもワッフルで、それを食べるのが楽しみだったとか、大阪のおばあさんの家に泊まった時の夕食はいつも鰻井だったというようなことが語られ、皆で「そうそう、思い出した！」とおおいに盛り上がりました。

人が亡くなってから、残った人の記憶に残ることは、それぞれ違うと思います。現在社会で個人情報と呼ばれる名前、住所、生年月日、携帯電話番号、メールアドレス、マイナンバーが重要とされています。しかし、人の記憶に残るのは人柄、毎日の生活習慣、食べ物の好み、心遣いなど、正確に記録にできないような事項が故人そのもののように感じました。



黒豆大福

<材料> (6個分)

小豆粒あん・・・150g	黒豆煮(市販) 30粒
白玉粉・・・70g	片栗粉・・・大さじ2～3
上白糖・・・30g	
水・・・120g	

<作り方>

- 耐熱ボウルに白玉粉と上白糖を入れてよく混ぜ、水を少しずつ加えながらだまにならないように混ぜる。
- ふんわりとラップをして、電子レンジ600Wで1分30秒加熱して、一度取り出して手早く練る。
- 再びラップをして、電子レンジ600Wで1分ずつ計3分加熱して、その都度取り出して手で練り、透明感がでて生地がちぎれずにのびるくらいまで練る。
- 片栗粉をふったパットに取りだし、温かいうちに6等分にする。
- 生地を手で広げ、黒豆煮5粒と丸めた小豆粒あんをのせて包み形を整える。

始まっています！

管理栄養士の訪問サービス

「食欲がない」「急にやせた」「嘔吐、飲み込むことに問題がある」「血圧が高く減塩が必要」「糖尿病でカロリーコントロールが必要」など食事や栄養のことでお困りの時、かかりつけ医、ケアマネジャーさんを通じて「ななクラブ栄養ケアステーション」へご相談ください。ご自宅に伺って支援します。

ななクラブは地域の皆さんの「食」を支援しています。

特定非営利活動法人ななクラブ
TEL/FAX 072-820-7751
E-mail nanaclub@r8.dion.ne.jp

おいしい！ヘルシー！おやつ

今回のおやつは、大豆製品を使った和風のお菓子です。大豆には植物性エストロゲンと呼ばれるイソフラボンが含まれており、「女性ホルモン様の作用をする」「骨粗鬆症の予防や更年期障害を軽減する」「脂質代謝の改善などに有効である」などと言われています。大豆を調理するときは、一晩水につけて十分に吸水させ、しっかり加熱することが大切です。

ポイント
黒豆は、手に入りやすい市販の豆や、お正月の残りの黒豆を活用してください。ごろごろとした黒豆の食感が味のアクセントになります。

ポイント
豆腐の揚げドーナツにするときは、③で生地をしっかりと閉じ、170℃の油で3分ほど揚げ、きつね色になったら熱いうちに、きび砂糖をまぶしてください。

豆腐の焼ドーナツ

<材料> (10個分)

卵・・・1個	A 薄力粉・・・160g
絹ごし豆腐・50g	B 牛乳パウダー・・・小さじ1
きび砂糖・・・大さじ4	ゴマ油・・・大さじ1
塩・・・少々	小豆粒あん・・・250g
粉砂糖・・・少々	

<作り方>

- ボウルに卵を溶きほぐし、豆腐、きび砂糖、塩を加えて、とろりとしたら、ごま油を加えて混ぜる。
- A を合わせてふるい入れ、ゴムベラでさっくり混ぜる
- 手に粉をつけながら10等分に丸めてのぼし、小豆粒あんをのせて包みとし、敷紙をしいた天板に並べる
- 180℃に予熱したオーブンで15分焼く。こんがり色づいたら取り出し、網にのせて粗熱をとって粉砂糖をふる。

街の耳より情報 「餃子つみ器」

餃子は人気料理の一つです。そんな餃子、上手につむむには時間と根気がいりますね。そこで今回紹介するのが、餃子つみ器です。

使い方は簡単。餃子つみ器の上に皮を置き、中央のくぼみ部分に餡をのせます。皮のふちを水で濡らし、つみ器を半分に折りたたみ、ギュッと押さえると完成です。しっかりとヒダがついた形の良い餃子がスピーディーに何個でも作ることができます。100円ショップなどでも手に入ります。子どもたちと一緒に、皆でワイワイと餃子パーティーはいかがですか？

できました！

編集後記

先日、中之島にある東洋陶磁器美術館へ「北宋汝窯青磁水仙盆」展覧会を見に行きました。人類史上最高のやきものと言われている「青磁無紋水仙盆」は、チラシやテレビで見えてきましたが、本物を見て、その端正な形と「天青色」と呼ばれる青味が、強く心に残りました。

水仙盆がどのように使われていたか、はつきりしないのですが、これらの名品を愛した中国の歴代皇帝は、どのような食器でどのような食事をしていたのだろう・・・と栄養士的な新たな興味がありました。

お散歩日よ

今回は「茨田樋遺跡(まったひいせき)公園」です。昔、淀川から農業用水・生活用水を引き込んでいた用水樋門は、淀川左岸の枚方から毛馬までに8箇所ありましたが、台風などの大水時に堤防決壊の恐れがあるとすべて廃止されました。しかし、茨田樋遺跡公園は点野地区の住民の声により公園として整備されて、唯一、遺構が現存しています。昔、淀川の水は非常にきれいでした。大川(旧淀川)の水で千利休が茶の湯を点てたといわれています。淀川・寝屋川・大川に囲まれた北河内・なにわの帯では「ひなだ」と呼ばれる水辺の洗い場で、洗顔、米研ぎ、野菜洗い、食器・なべなどの洗物、洗濯をし、風呂の水は「水たんご」と呼ばれる樋で運んでいました。上水道が引かれても飲料や煮炊き以外は「ひなだ」を活用する人も多く、水辺では子どもたちが泳いだり魚をとるなど、集落のコミュニケーションの場でもありました。もちろん、村人総出で共同の河川警備もなされていました。遺跡を眺めていると昔の人々と水の関わりが偲ばれます。