

# 食べるネットなな通信

NO.35



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/>

2018 年 11 月発行

## 私たちの身体の半分以上は「水」です。冬場でも水分補給は大切です。



● 体重の約 60% は水分です。  
私たちの身体は骨、筋肉、皮膚、血液、脂肪など様々な組織で成り立っていますが、その成分で最も多いのは「水分」です。年齢や体格によりますが、身体に含まれる水分の割合は、高齢者では 50～55%、成人女性で 55%、成人男性で 60%、子どもでは約 70% です。体重 60kg の人の身体には約 35リットルの水分が蓄えられています。

● 体内での水の役割  
私たちの身体に蓄えられている水は体内を循環し、生きていくために表 1 のような重要な働きをしています。

表 1. 体内での水分の役割

体温調節	暑くなったら汗を出して体温を一定に保つ。
酸素や栄養素の運搬	血液として酸素や栄養素を身体全体に運び届ける。
老廃物の排泄	いらなくなったものを尿として排泄する。

● 体内の水分が不足すると・・・  
体内の水分が不足して適切な水分補給をしないと脱水症状が起これ、体温上昇、疲労感、頭痛、めまいなど熱中症や血液の粘性が増すことによる脳梗塞の危険が高まります。  
汗をかいていないと思われる冬場でも暖房などによる乾燥で水分が失われます。冬場でも水分補給は大切です。

● 水分摂取のポイント  
体内の水分割合が少なくなっている高齢者では脱水の危険性が高くなります。起床、食事、入浴など毎日の生活習慣と合わせて水分摂取を心がけましょう。喉の渇きを感じにくい高齢者には「一緒にお茶を飲みましょうか。」など周りからの声掛けが有効です。

野菜や果物を食べることで水分補給するのも良いですね。

一度にまとめて摂るのではなく、こまめに摂りましょう。

喉が乾いてからでは遅すぎます。食事以外でも、水分を摂りましょう。

汗を多くかいたときは、イオン飲料も良いでしょう。



### 水分摂取のポイント

運動や入浴の前後は、必ず水分を摂りましょう。

おやつ時には水分も一緒に摂りましょう。

ご飯や野菜、肉、魚などの食べ物には多くの水分が含まれています。欠食せず、3食しっかり食べましょう

朝起きた時、寝る前にも水分を摂りましょう。

年末年始は飲酒の機会が増えます。アルコールには利尿作用があるので飲酒後の脱水には十分注意してください。



### 活動報告

## 「お達者手ぬぐい」

寝屋川市公益活動支援公募補助金交付事業



地域の在宅で暮らしておられる高齢者の皆さんに、「お達者手ぬぐい」を手に置いて日ごろの食事が偏っていないかをチェックしていただき、多様な食品を食べるきっかけとなり、連者な生活に繋がるようにと願っています。

平成 29 年度寝屋川市公益活動支援公募補助金の交付を受け、在宅で過ごす高齢者の方の低栄養予防を目的に、「お達者手ぬぐい」を作成しました。  
高齢になると食事量の減少、食べる食品が同じ物ばかりになること、消化吸収力低下などにより、低栄養のリスクが高まります。低栄養はフレイル（虚弱）やサルコペニア（筋肉減少）の原因となります。低栄養の予防には、肉・魚介類・卵・大豆大豆製品・牛乳・緑黄色野菜・海藻類・いも・果物・油のような多様な食品を摂取することが大切です。今回作成した「お達者手ぬぐい」にはこれら 10 食品の手書きイラストをプリントしました。



布巾やお弁当包みとして使えます。

## 平成30年度 在宅栄養ケアの希望者募集中

(公社)大阪府栄養士会では、昨年度に引き続き在宅で療養されている方に栄養・食事のアドバイスを行うモデル事業を無料で実施することになりました。在宅で療養されている方のお宅へ管理栄養士が訪問し、療養者さんの「食を食べること」を支援します。食事や栄養のことでお困りの時、担当のケアマネジャーさんへご相談いただき、ななクラブまたは大阪府栄養士会へご連絡ください。

「食」のことは、いつでも何でもななクラブ栄養ケアステーションへご相談ください。



### 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

(公社)大阪府栄養士会

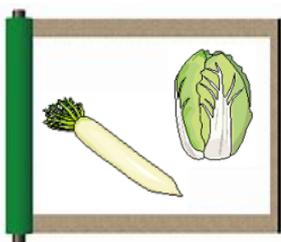
TEL/FAX 06-6943-7970

## 水のひもとくこと

芸術の秋を迎え、先日、京都にある泉屋博古館で開催の「フルーツ&ベジタブルズ・東アジア蔬果図の系譜」展覧会へ足を運びました。「蔬果図」とは野菜(蔬菜)や果物を主題とする絵画のジャンルで、中国で始まり、朝鮮、日本へ広がったとのこと。身近にあって描くに値しないと考えられた「蔬果」は、人物画、山水画、花鳥画よりずっと遅れて描かれるようになったようです。会場には野菜、果物に加えて、それに群がる昆虫、鳥、小動物が生き生きと描かれた屏風、衝立、ふすま絵が展示されており、美人画や水墨で描かれた山水画にはない、面白さを感じました。中でも「野菜涅槃図」は、お釈迦様に見立

てた大根が蓮根を枕にゆったりと横になり、その周りを蕪、筍、きのこ、ぶどう、柿などが取り囲むユーモラスな一幅です。スーパーの野菜売り場に並んでいる大根もお釈迦様に見えてきそうです。図には喜んで食べ、和やかに過ごすという意味の「飲食行衍」の字が添えられていました。

数百年前の蔬果図に描かれた野菜は、白菜、瓜、茄子、蕪、蓮根、ゆり根、芋など、果物はぶどう、ザクロ、桃、ビワ、梨などです。白菜は冬でも緑の野菜で「不老」を表し、ぶどうやザクロはたくさんの実をつけることから「長寿延命」「子孫繁栄」といった人々の願いが込められていると解説がありました。蔬



果図に描かれた対象は、野菜や果物の美しさや色彩の鮮やかさを表現するというよりも、吉祥を見出す自然の産物として描かれていることを知りました。私たち管理栄養士は、野菜や果物に含まれるビタミンや食物繊維などの栄養成分に注目します。今回の展覧会を観て野菜や果物のある暮らしに幸せを感じました。(みず)

## おいしい!ヘルシー! おやつと飲み物

今回は、さつまいもを使ったおやつです。さつまいもは風邪の予防や疲労の回復、肌荒れに効くビタミンCや便秘改善に効果がある食物繊維が含まれています。

### ポイント

蒸し器を使用する場合はさつまいもは薄い輪切りにして、切り餅と一緒にぬるぶきを敷いて、強火で15分程蒸します。展開メニュー  
③の生地を食べやすい大きさに平たくし、黒ごまをつけてフライパンで焼く。

### ポイント

洋風のようなかんです。出来上がりに、コンデンスミルクや、ブルーベリージャム、アイスクリームなどをのせてもおいしいです。

### さつまいも餅

<材料>

さつまいも・・・小1本(150g)  
切り餅・・・3枚  
塩・・・少々

A { きなこと・・・大さじ3  
砂糖・・・大さじ2  
塩・・・少々

<作り方>

- ① さつまいもはきれいに洗い、ラップに包んで600Wで5分～6分電子レンジで加熱する。
- ② 耐熱皿に1ヶ6等分に切った切り餅と水 300cc をいれ、600wで3分程、餅が柔らかくなるまで電子レンジで加熱する。
- ③ ポウルに①と②を合わせ塩を入れ、熱いうちに、すりこ木でいもをつぶしながら、餅がなめらかになるまで混ぜ合わせる。
- ④ A を合わせて、③を小さく丸めて転がしてまぶす。

### ミルキーいもようかん

<材料>

さつまいも・・・大1本(300g)

A { 砂糖・・・大さじ3  
卵黄・・・1個分  
コンデンスミルク・・・大さじ3  
水・・・150ml

B { 粉寒天・・・4g

<作り方>

- ① さつまいもは皮をむいて1cm厚さに切り、水にさらしてから鍋に入れ、ひたひたの水を加えて火にかけ、柔らかくゆでて水気をきる。
- ② ①をマッシャーでつぶし、Aを混ぜる。
- ③ 別の鍋にBを入れて弱火に2分かけて溶かす。
- ④ ③に②を合わせて溶きのばし、ざるでこしながら鍋に戻し火にかけ、とろみがでるまで煮る。
- ⑤ 型に流し冷やし固めて切り分け、器に盛る。

「圧力調理バッグ」  
材料と調味料をバッグに入れ、電子レンジでチンするだけでおいしいおかずが出来上がり! そんな夢のような調理用品「圧力調理バッグ」をご存知ですか?  
例えば肉じゃがが。バッグに具材のジャガイモ・人参・玉ねぎ・牛肉を適当な大きさに切ったものと調味料を入れ、ジッパーを閉め、電子レンジで加熱後、レンジ内に三分間放置。開封して中身を混ぜれば出来上がり! 加熱する前の状態を冷凍し、ストックしておくことも可能です。毎日の食事を手作りで美味しく、簡単&時短にできる強い味方です。機会があれば使ってみてください。

街の耳より情報  
...調理器具編...

## お散歩日よい



寝屋川市には「鞍呂岐神社(木屋町)」と「友呂岐神社(香里本通町)」、2つの「ともろぎ」神社があるのをご存じでしょうか。どちらも古代の皇室の荘園という鞍(友)呂岐荘が由縁で、この地は仁徳天皇の茨田堤築造で天皇直轄領である屯倉になりました。鞍には天皇の立派なお姿の形容、呂岐は神を表す語です。鞍呂岐荘は、木屋・太間・三井・田井・石津・平池のあたりです。この地域の農民が土地や水利の守護神として祀ったのが鞍呂岐神社(木屋)の始まりと言われ、境内には赤穂浪士討ち入りの子孫が寄進した「寄進の鳥居」と呼ばれる江戸時代の遺産があります。

友呂岐神社の神事に古くから近郊に知られた「お弓式」の行事があります。毎年成人の日に旧三井神社跡で行われていましたが、近年では「成人の日」の前日の日曜日に、地元から選ばれた20才の若者2人が矢を引きその年の天候と豊凶を占います。

### 編集後記

2025年、55年ぶりに大阪での万博開催が決まりました。

前回の大阪万博が開催された1970年は、日本にファミリーストラップ1号店ができた年で、日本の「外食元年」です。それからの半世紀の間に、私たちの食生活は大きく変化しました。特別な「ハレ」のものであった外食は日常的な楽しみになり、多種多様な料理を味わうことができるようになりました。7年後の大阪万博の年は、何の元年になるのでしょうか。

