



### ◆高齢者の皆さん、きちんと食べていますか？◆

○今月のテーマは高齢者の食事です。

高齢期は老化現象が顕著になり、さまざまな身体的変化が現れてきます。

基礎代謝、心肺機能、腎機能などの他、咀嚼、嚥下機能なども低下してきます。消化機能の低下は便秘を引き起こし、食欲不振の要因となり、ひいては食事摂取量が減少します。

食事の量が減ると、水分の減少が起こり、低栄養の状態となります。摂取エネルギーが不足するため免疫力や骨が弱くなって、感染症や骨折のリスクも高まります。

ではどんなことに気を付ければいいでしょうか。

○具体的には？

※1日3食きちんと食べましょう！

※主食・主菜・副菜をバランス良く揃えましょう！

※健康状態、体調に合わせて食事内容を工夫しましょう！

※友人や家族と食事を楽しみましょう！

※歯の健康管理に努めましょう！

※カルシウムを十分に摂り、適度な運動をしましょう！

※認知症予防のために、ビタミン E、C を含む野菜や果物、不飽和脂肪酸を含む青魚などを取り入れましょう！



今日はお新香とお茶漬けて  
いいや...それダメ!

### 食育コラム

農閑期や雨の日に、良く出向く温泉がある。ひとり温泉は日頃の疲れを取り、リフレッシュするには最適な、最近のマイブームだ。

一人でゆっくりと湯に浸かり、マッサージ機に15分、そして湯上りの生ビール、これは欠かせない。

露天風呂での他のお客さんとの会話も、また楽しみのひとつだ。「あまり見かけねえけど、どこから来たんだね?」「あたしゃこれが何よりの楽しみでね!」などと、見ず知らずの婆さんたちが、裸でおしゃべりする絵はある意味不気味だろう。

行く度に会うお婆ちゃんがいる。たまにしか行かない私が毎回会うということは、かなりの常連さんであることがわかる。

風呂上がりの休憩所では、単行本をしばし読む。(しかも眼鏡はかけていない。)昼食の時間になると、生ビールとミニ天丼を頼んで美味しく頬張るのが、ルーティンのようだ。

それだけなら元気な婆さんというだけだが、歳を聞いてびっくり!何と100歳に限りなく近いというのだ。私とその歳になった時、それ程の健康体でいられるかは全く自信がない。

このことから思うには、彼女の普段の食事がしっかりとしたものであることが想像できる。食べ物が今の彼女の体を作って来たのだ!!

憧れの大先輩の一人である。 (え)

