



高齢期を元気に過ごすために…… 食習慣の常識を見直してみませんか？

※生野菜をしっかり食べるのがいい？

胃腸の機能が衰えてくる年齢になると、消化不良になったり、体も冷えます。温野菜やスープ、蒸し野菜がおすすめ。生野菜に含まれる不溶性食物繊維が消化できずに便秘やガスがたまる原因にも。

※肉より魚を食べるべき？

肉と魚は交互に食べるのがベスト。噛む力、飲み込む力を維持するためにも肉も積極的に食べましょう。牛肉には亜鉛やマグネシウム、豚肉にはビタミンB1や鉄分が豊富で、吸収効率が魚より高く、亜鉛とマグネシウムは代謝を押し上げます。

※朝食はしっかり食べた方がいい？

朝食を摂ることで体内時計を整えます。たくさん食べなくても少量でも。食べ過ぎると血糖値が上がる危険性もあるので食欲がない時は白湯だけでもOK。

※朝はまず果物かフレッシュジュースでビタミン補給？

果物は緩やかでも血糖値を上げるものが多いので、食中か食後がベスト。繊維をつぶしたジュースは血糖値がグンと上がるので注意。

※サラダ代わりに野菜ジュースを飲む？

野菜ジュースには食物繊維が取り除かれているのでサラダの代わりにはなりません。

(介護ポストセブンより)

食育くん まじん



健康を保つには食事だけでもダメ！
食事・運動・睡眠のトライアングルで
高齢期をエンジョイだ！！

食育コラム NO.49

最近めっきり外食が減っている我が家。時にはご飯をつくるのが面倒な時もあるのだが、家人が出かけたがらないのだ。

先日、焼肉屋に出かけたのだが何年ぶりかな？ な私。そこでびっくりしたのが QR コードでの注文。息子たちも一緒だったから事無きを得たが家人と二人だけだったらどうなっていたらだろうか... 冷や汗ものだ。

そう言えば今はファミレスでも、回るお寿司屋さんでも然り。ロボットが運んで来るし、会計も対面ではない。ロボット君にありがとうと言っても、返事は戻って来ないよね？

ファミレスでおばさま方のグループを見かけるが、あの方々はタブレットも QR コードもお手の物のようだ。疎いのは私だけなのか？ 「高齢者には優しくない時代になってしまったなあ」と、世の中に置いて行かれそうな婆さんの独り言でした。

働き手の不足という側面があるのはわかるが、何とも寂しいと思うのは私だけだろうか。

暖簾をくぐると「へい、いらっしゃい!」「毎度ありっ!」と威勢のいい声がし、大将や女将さんとのやり取りも楽しい。時には美味しい食べ物の作り方を伝授してもらったりがまた嬉しかった。

そんな馴染みのお店も、何軒も店をたたんでしまった。寂しい限りの最近なのである。(え)