

たまご通信 その49

一年の計は食卓にあり

星野弘子 (女子栄養大学 食生活指導士1級)

1. 食事は1日3食 しっかりと

高齢になると栄養の吸収力が衰えて、1日2食では必要な栄養素を摂りきれない。働いている人は、朝食の欠食が仕事の質に差し障る。毎朝ワンパターンでもよいから、手早く用意できる食材を常備しておこう。

食事例Ⅱ ボルシチ風スープ・水800mlとブイヨン1個を煮立てる。牛小間切れ肉100g、タマネギ、ニンジン、トマト缶、キャベツ、ジャガイモも加えてやわらかく煮て、塩、コショウで味を調える。野菜の量は合わせて350gとトマト缶100gで。

3. 栄養の摂れる夕方おやつを 一日働いて残業もする人は、夕方6時ごろには間食が必要。帰宅するまで食べないでいると、体のエネルギーと栄養が不足して体調を崩しやすい。夕方おやつには真のあったごはんやパンが良い。お腹が程よく満たせて寝る前の食べ過ぎ防止にもなる。

日々、忙しさに追われながらの食生活を振り返ってみる。時には力尽きたり、体調の悪さを抱えたこともあった。それでも短時間で立ち直れた要素の一つに「3食しっかり食べる」があった。不調の時は薬より栄養を優先したことが幸いしたよう

2. 1日に最低1回は野菜たっぷり 野菜は、栄養バランスを調えるには欠かせない食材だが、外食・中食では摂りにくい。家で作る時は「たっぷり野菜料理」にしよう。緑、赤、黄の濃い野菜を意識して、1日350g以上食べるように。

4. 夕食で1日の収支チェックを 1日に摂りたい食品は次のよう

忘年会や新年会、お正月のごちそうと運動不足、風邪の流行などあって、体調を崩しやすい季節だから、毎日の食事をもう一度見直してみよう。ポイントを押さえて日々食べていけば元気で生活できる。風邪の予防にもなる「栄養充実ごはん」の食べ方を身につけよう。

あまの効果は変わらないと思いがち。一定の時間をかけて、丁寧に食器を洗うことが重要だと思います。

歯磨きもこれと同じです。高価な道具を使用すると、効果も高いように思いますが、それよりも時間も労力をかけることが最重要です。

大田歯科だより その9

歯ブラシと歯磨き剤

歯科医師 豊川康子

歯科治療を受ける時、ほぼ必ず歯磨き指導を受けると思いがちです。さまざまな指導があると思いますが、私が必ずお伝えしている中で重要と思っていることは、歯ブラシを歯の根元に当て、歯ブラシは1ミ以上動かさない、歯の横面を意識して磨く、綺麗に磨くのは10分か

これを説明すると、歯ブラシと歯磨きの種類を質問されますが、いつも「お好きな物をお使いください。高価な物を買っても著しい効果はないです」と答えています。

歯磨きは食器洗いと同じです。歯磨き剤は食器洗いと同じです。食器洗いのスポンジ・タワシ・洗剤は、高価な物を使用しても

か、一日一回は丁寧に磨

歯磨きもこれと同じです。高価な道具を使用すると、効果も高いように思いますが、それよりも時間も労力をかけることが最重要です。

歯磨きもこれと同じです。高価な道具を使用すると、効果も高いように思いますが、それよりも時間も労力をかけることが最重要です。

うなもの。乳製品、卵、肉、魚大豆製品、野菜、キノコと海藻類。朝から食べたものを思い出し、欠けているものは全部夕食に加える。「毎日チェックして食べる」を実践すれば、難しい栄養計算をしなくても、やたらに体調を崩すことはなくなる。食べたものをメモしておく習慣は、献立作りを楽にしてくれるのでやってみよう。

参考文献：『栄養と料理』2017年2月 女子栄養大学 出版部



富士山は見えませんでしたが大みなで記念撮影

恒例の健康ウォークファミリー 田園調布銀杏並木ウォーク

12月2日(土)、健康ウォークファミリー・田園調布銀杏並木ウォークを行いました。

当日は晴天で、絶好の紅葉の中、13人で楽しくウォーキングしました。田園調布駅から銀杏並木通りを抜けて、宝来公園を

散策。その中で、樹齢300年といわれている秋葉のクロマツを見学し、古墳で有名な多摩川台公園に足を運びました。多摩川台公園では紅葉を楽しみながら、古墳群を抜けて展望台へ。展望台からは富士山が見えるはずが、恥ずかしくり屋さ

約4キロを2時間半かけてゆっくり歩きました。次回は春を予定しています。お楽しみに。

ヘルパーステーショングループホームで働く仲間募集!

城南保健生活協同組合は、地域に根付いた医療生協です。誰もが安心して住み続けられるまちづくり運動を行う中で、ヘルパーステーションやグループホームの運営も行っています。ぜひ、一緒に働いてみませんか?

☆非常勤職員

- *職種 介護ヘルパー
*資格 ヘルパー2級、または介護福祉士の資格をお持ちの方
*勤務地 「グループホーム虹の家しおかぜ (大田区大森東)」 「グループホーム虹の家みちづか (大田区新蒲田)」 「ヘルパーステーションすずらん (大田区大森中、馬込、品川区豊町)」
*毎日働きたい、週3日くらい働きたい、宿直で働きたい、土日に働きたいなど、ご相談ください。
*時給 ヘルパーステーションは1,350円以上 グループホームは1,050円以上 (無資格でも可)
*ボランティアでお手伝いできる方も大歓迎です
お問い合わせは 城南保健生活協同組合 担当: 横山まで ☎143-0012 大田区大森東4-6-15-101 TEL03-3762-0266

「よろず(なんでも)相談」無料
どんな相談でも、弁護士の相談も受けられます

【品川】 毎週 火曜と木曜 10時~12時
場所 ゆたか診療所 3階応接室
●法律相談は月2回
第1水曜日 13時30分~15時30分
第3月曜日 10時~12時
(できるだけ電話予約を 3781-4723)

【大田】 月曜~土曜 10時~12時 (ただし第3土曜日は法律相談のみ)
場所 大森中診療所1階
●法律相談は月3回
第1水曜 13時~15時
第3土曜 10時~12時
第4水曜 13時~15時
(できるだけ電話予約を 6404-2301)

「成年後見専門相談」《無料》
ご家族が認知症になったことで、お金の管理等に困っていませんか? 司法書士が相談にのります。
場所 大森中診療所1階 よろず相談コーナー
毎月 第2水曜日 13時~15時 (1月10日・2月14日)
(できるだけ予約を 3762-0266 担当: 横山まで)

福祉タクシー らくだ

タクシー運賃・料金は普通タクシーと同じ初乗運賃730円です。福祉タクシー「らくだ」は、車いすに乗ったまま、安全運転でお送りいたします。付き添いの方も3人までお乗りいただけます。
通常のご利用の場合、運賃のほか迎車回送料(1回300円)と時間指定予約料金(1回につき1,000円)が加算されます。
寝台車両の運賃は国土交通省認可料金です。(営業所へお問い合わせください)
営業時間 午前7時~午後7時
受付 午前9時~午後5時
日曜日定休
本社営業所 TEL 3763-0204 FAX 5762-8569

『薬剤師さんをご紹介ください』

- (株)城南医薬保健協働 (URL) http://jyounaniyaku.co.jp
本 部 大田区大森東4-18-3 tel. 3298-2421
大森薬局 大田区大森中1-22-1 tel. 3298-4901
うのき薬局 大田区鶴の木2-2-9 tel. 5482-8931
東六郷一丁目薬局 大田区東六郷1-24-16 tel. 5714-4193
みつぎ薬局 品川区西品川2-6-4 tel. 3493-1493
目黒本町薬局 目黒区目黒本町6-6-5 tel. 5720-5048
介護ショップらくだ 大田区大森東3-9-18 tel. 5762-8568