



「食進会が研究した高齢者の健康料理。左から小松菜とじゃこのまぜごはん、和風根菜バーグ野菜あんかけ、わかめの梅肉和え、かまなり汁



「9月1日に方城保健センターで開かれた食進会の研究会。方城・金田・赤池の代表者30人が参加した。福智町食進会は日々旧町単位で活動しており、研究を合同で行っている。

# 秘訣 長寿

体が喜ぶ味と栄養

其の一

# 食まさにに医食同源

食べることは生きること。「食」は命の源



↑食育の場でもある給食、バランスの良い献立で健全な食生活と心身の成長を図ります。生涯で成長期の食は特に重要です。

## 健康

健康の昔川ヨ子さん(83)と木村亀市さん(100)二人の話の聞くうちに共通部分が多いことに気がつきます。わたしたちも長寿への希望が持てそうですが、現代社会では日ごろからの意識が必要で、長寿の秘けつをひも解くと、疾病予防・介護予防など広範囲になりますので、ここでは町内の活動と合わせて、いくつか絞って長寿の秘けつを考えてみます。

## 老化と病気を食で防ぐ

人間は生きて行くためにエネルギーを食事から補給します、それも毎日。よく「医食同源」という言葉を耳にしますが、これは文字通り「医術も食事も同じ源である」という中国に古くから伝わる思想です。すなわち、食には病を癒す力が秘められていることを表しています。糖尿病をはじめ、ガン、脳梗塞、高血圧などの生活習慣病は、その背景に不調和な食生活があります。現代特有の過剰なスト

レスが臓器や血液、細胞の動きを狂わせ、食品添加物など、体にとって害となる食品がそれに拍車をかけているのです。

通常、栄養状態がよいと血液100ml中に4g〜5gほど含まれているタンパク質の一種「アルブミン」。これが少ないほど早く亡くなりやすくなると言われていました。このアルブミンの減少を予防するには、肉や魚、牛乳などの動物性タンパク質を適度に摂ることが必要です。「年をとったら食事はあっさり」というのは誤りのようです。またコレステロール値が低すぎるもの好ましくありません。ガンや脳卒中が起きやすくなるうえに、気持ちが悪くなります。

低栄養、高カロリーを避けた自然食材で品数のあるバランスの良い食事が長生きの秘けつなのです。老化を防ぐためには、①活性酸素対策として、ビタミンやミネラル、植物活性酵素を多く含む野菜や果物を意識的にとる。②精製度の低いデンプン質・穀類・豆類・いも類・根菜類を多くとる。③腸内細菌の有用菌を増やす乳製品を意識的にとることがポイント。また「腹八分に医者要らず」という格言もあるように、食べ過ぎないようにカロリーを制限し、肥満にならないようにすることも大切になります。



をのつらせる会長の赤熊敏子さん(伊方)。「今の子どもたちは偏食が激しく、将来がとても不安。正しい知識を伝えなければ健康寿命は確実に低下します」と、食育の必要性を訴えます。

国内外の多種多様な食品に囲まれている現在、食生活の改善と安全確保の観点から「食」に関する知識や理解、判断力を持つことが求められています。昨年施行された「食育基本法」の背景には、食を大切にすることの欠如や生活習慣病・肥満の増加など、食の諸問題が顕著化していることが挙げられます。食進会では今後、主催する



↑食進会の役員。左から依里妙子副会長(赤池支部長)吉田マサ子副会長(金田支部長)赤熊敏子会長(方城支部長)そして事務局の阿部優子管理栄養士。

## 健康食を食進会が研究

「食の欧米化、飽食時代をむかえて生活習慣病が増えています。食べ過ぎは後で必ず自分に跳ね返ってきます」と食への危機感

## チーズが焼けた香ばしさととろりあんのハーモニー



和風根菜バーグ野菜あんかけの作り方

- 焼き豆腐はザルにあげて水切りしておく。れんこん、山芋、長ねぎは粗みじん切りにし、とろけるチーズも5mmくらいに刻む。
- にんじんは千切り、えのき、みつばは3cmの長さに切る。
- ポウチに鶏ひき肉を入れ、塩・こしょうし、粘りが出るまでこねる。豆腐を崩しながら加え、④を加えさらにこねる。そこに切った野菜とチーズを混ぜ、12等分に成型する。
- フライパンにバターを熱し、③を入れて中火で表面を焼いたら弱火にし、ふたをして焦げないように両面を焼く。
- 小鍋にだしを入れ、にんじん、えのき、みつばを入れて煮る。⑧の調味料を加え味を整える。水溶き片栗粉でとろみをつけてハンバーグにかける。

栄養・バランス満点、低カロリー  
材料6人分

焼き豆腐	1丁(300g)
れんこん	40g
山芋	40g
長ねぎ	1/2本
とろけるチーズ	40g
鶏ひき肉	200g
塩・こしょう	少々
スキムミルク	大さじ3
小麦粉	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
みそ	大さじ1
オートミール	20g
油	大さじ1.5
だし	300cc
酒	小さじ1
みりん	小さじ1
薄口しょうゆ	小さじ1
しょうが汁	小さじ1/2
片栗粉	大さじ1/2
水	大さじ1
にんじん	30g
えのき	30g
みつば	10g

## 食生活指針

- 食事を楽しみましょう。
  - 1日の食事のリズムから、健やかな生活リズムを。
  - 主食、主菜、副菜を基本に、食事のパランスを。
  - ごはんなどの穀類をしつかりと。
  - 野菜・果物、牛乳乳製品、豆類、魚なども組み合わせる。
  - 食塩や脂肪は控えめに。
  - 適正体重を知り、日々の活動に見合った食事を。
  - 食文化や地域の産物を活かして、ときには新しい料理も。
  - 調理や保存を上手にして無駄や廃棄を少なく。
  - 自分の食生活を見直してみよう。
- 国の関係官庁がまとめた「食生活指針」です。日ごろから意識しなければ自らの食生活は改善しません。ぜひこの機会に見直してみたいかがでしょうか。

←10月の旬の野菜。「旬の食材は薬膳」と言われるほど、季節の物は栄養価も高くおいしい。地元の食材を使った「産地消費」で健康的な食生活を。