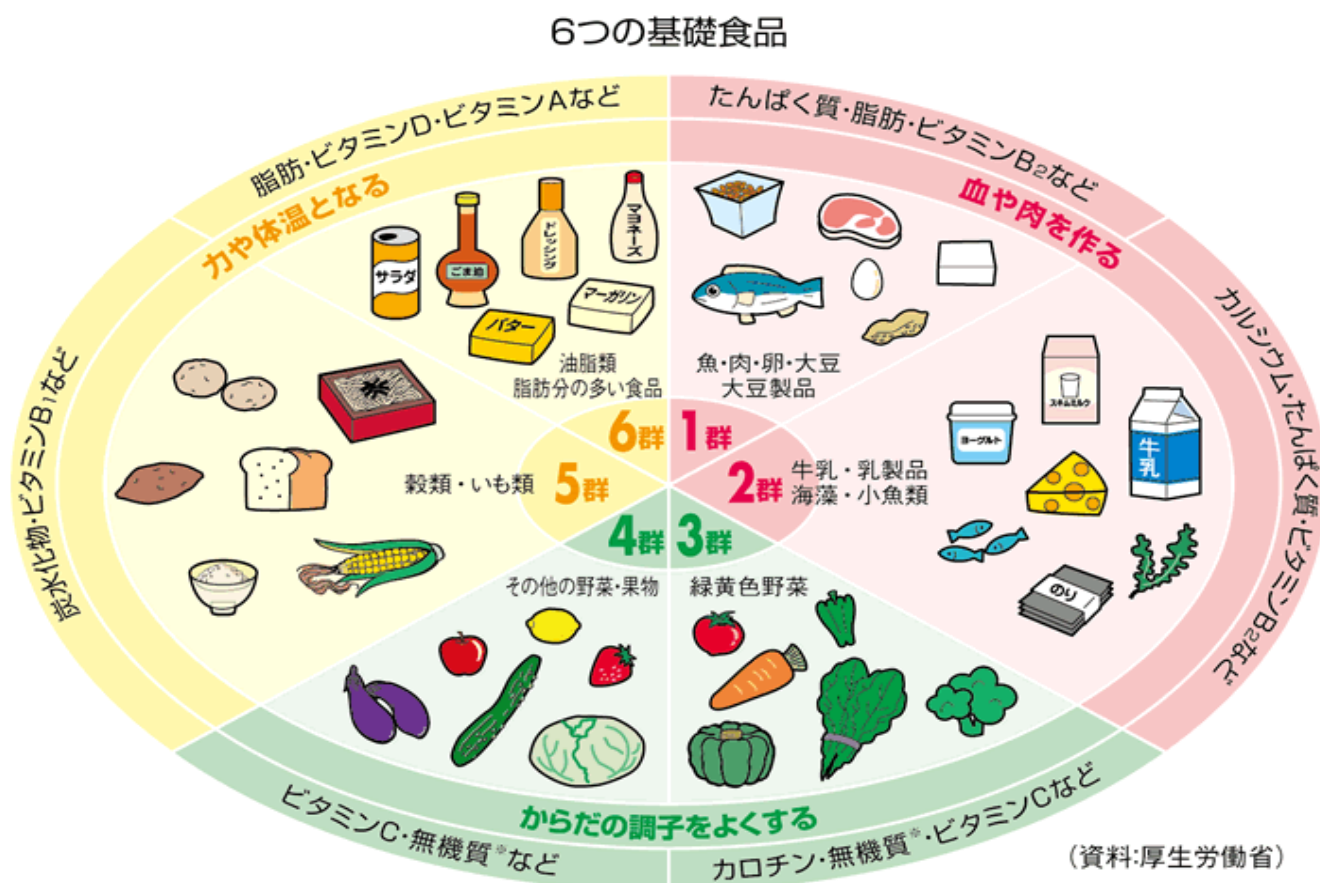




介護予防シリーズ② あなたの食生活は大丈夫ですか

前回の通信で高齢者の体力や運動能力が年々高くなっている話をしました。日頃よりあなたは「頭と体を使っていますか？」今回は健康づくりの3本柱「運動」「栄養」「休養」の栄養について話をしましょう。日本人に不足している栄養素は「**ビタミンA**」「**カルシウム**」「**ビタミンB1**」といわれています。また高齢者で怖いのは「**低栄養**」です。健康寿命延伸のためにも毎食バランスを考えながら食事をとりたいたいものです。ね。「たくさん食べる」ではなく、**たくさんの食品を「まんべんなく食べる」**ようにしましょう。



※無機質…ミネラル(カルシウム、鉄、カリウム、マグネシウム、ナトリウムなど)

「ビタミンA」が不足すると風邪をひきやすくなります。豊富に含まれる食品はニンジンや鶏肉で油で炒めると吸収が良くなります。

「カルシウム」特に10代20代の方が足りていないようです。高齢者の方も骨粗鬆症の予防のためにも摂取したいものです。

「ビタミンB1」昼間眠たくなったり疲れやすいと感じていませんか。ビタミンB1はピーナツなどに多く含まれています。

これら全てを含むのは**ひじき**です。ひじき料理を常備菜にいかがでしょうか？

旬の野菜を食べよう！



くわい



大根



概要:ピンポン玉位の丸い実の部分(塊茎)から数cm芽が伸びていて、その「芽(目)が出る」という姿から縁起物として、おせち料理に用いられる。くわいという名前は「鍬芋(くわいも)」から来ているといわれ、芽が鍬に似ている事が由来だとか。食用にしているのは日本と中国だけのようである。

種類:青くわい、吹田くわい、大黒くわい

時期:11~12月頃

栄養:カリウム、葉酸、食物繊維、ビタミンB6

効能:高血圧予防、心筋梗塞予防、脳梗塞予防、動脈硬化予防、貧血予防、便秘予防

選び方:芽がしっかりと伸びていて、皮が乾燥しておらず光沢のあるもの。色はなるべく青みのきれいなものがよい。サイズは4cm位までを目安に。素揚げの場合は小さい物がお勧め。

保存:水性植物のため乾燥させない事が大切。ボールなどに水を張り、その中に入れて冷蔵庫に入れておくと良い。

食べ方:アクが強いので、皮をむいたらすぐに水にさらす。さらにお湯で1~2度ゆでこぼしておく、えぐみを抑えられる。

おせち料理には含め煮が一般的だが、薄くスライスしてチップスにしたり、小さいものは素揚げにしても美味しい。

福山はくわいの生産量日本一です。

おせち料理だけでなく、おつまみやおやつとして楽しんでみてはいかがでしょうか？

概要:生でも加熱しても、漬け物にしても美味しく、さまざまな料理に利用できる。葉に近いほど甘く、下にいくほど辛みが強くなる。

種類:青首大根、聖護院大根、ラディッシュ等、形や大きさも様々でたくさんの種類がある

時期:11~2月

栄養:カリウム、カルシウム、βカロテン、ジアスターゼ、オキシターゼ

効能:がん予防、高血圧予防、消化促進、胃もたれ、心筋梗塞予防、脳梗塞予防、動脈硬化予防

選び方:皮に張りツヤがあり、ずっしりと重みのあるもの。葉付きの場合は葉が緑色でみずみずしいものが新鮮。

保存:葉付きのものはすぐに葉を切り落とし、新聞紙かラップに包んで冷暗所で保存する。カットした大根はラップに包んで冷蔵庫の野菜室へ入れる。

食べ方:大根は部位によって味が違う。上部は甘味があるので、サラダや大根おろし、漬け物に。中央部はみずみずしく柔らかく最も甘みがあるので、おでんやふるふきのような煮物に。

先端部分は辛みが強いので炒め物や味噌汁などに。大根葉も非常に栄養価が高いため、炒め物や細かく刻んでチャーハンにしたり、味噌汁の具にとおいしく食べられる。