

# 健康のためのワンポイントアドバイス



## 「健康のため外出しよう!」

高齢者に対しては、「閉じこもり」、「運動機能低下」、「寝たきり」、「認知症」といったマイナスイメージの事柄がいつも問題点として取り上げられます。これらについては、高齢者福祉や社会保障の観点から、数多くの研究結果が報告されています。ほとんどの論文で、「外出すること」が高齢者の健康維持にとって、簡便で最も大切であると述べられています。

次に、研究結果の一部を紹介します。

- 独居、夫婦のみ、2世代以上同居の3種類で比較しても、外出頻度に差がない。
- 運転免許保有者の方が、免許のない人よりも外出頻度が高い。
- 自分が健康であると感じている人は、外出頻度が高い。
- 85歳以上では外出頻度が少なく、それ以下の年齢では差がない。
- 乗り物の利用回数が多いほど、運動機能が低下しにくい。

上記の研究結果から、次のように言えると思います。健康に問題がない人は、車を運転することは危険も伴うため、公共交通手段を使ってでも、高齢になるほど外出を意識して実行することが運動機能低下の防止に役立つということです。



- ① 外出しない → ② 人と話をしなくなる → ③ 閉じこもり → ④ 部屋の中だけの生活 → ⑤ 運動しないばかり → ⑥ ほとんど動かない → ⑦ 運動機能が低下する → ⑧ 動くことがおっくうになる → ⑨ 寝ていたほうが楽と感じる → ⑩ 寝たきりになる → ⑪ 考えることが少なくなる → ⑫ 認知傾向となる

外出しない限り、「歩く」、「笑う」、「考える」ができません。健康であり続けるために、外出しましょう。

<文：愛知医療学院短期大学学長 舟橋啓臣(医学博士)>

しよっかいさん  
おすすめ!

## 健康レシピ



### 里芋のつぶし焼き



#### 【材料 2人分】

- 里芋 …………… 400g
- 玉ねぎ …………… 1/4個
- えび …………… 50g
- ベーコン …………… 30g
- サラダ油 …………… 小さじ1/2
- 塩 …………… 小さじ1/2
- こしょう …………… 少々
- サラダ油 …………… 大さじ1/2
- トマト …………… 1/3個
- 小松菜 …………… 1把

#### 【作り方】

- 1 玉ねぎはみじん切り、ベーコンは細切り、えびは殻、尾、背わたを取って、細かく刻む。トマトはくし型に切る。
- 2 小松菜は茹でて水気をしぼり、3cmに切る。
- 3 里芋は先端を切り落とし、皮つきのまま茹でて、竹串が通ったらザルにあげる。粗熱がとれたら皮をむき、ボウルに入れてつぶす。
- 4 フライパンにサラダ油小さじ1/2を熱し、玉ねぎ・えび・ベーコンを炒める。
- 5 えびに火が通ったら③のボウルに加え、塩・こしょうを入れてよく混ぜ、4等分にしてハンバーグ型に整える。
- 6 フライパンにサラダ油大さじ1/2を熱し、⑤を入れる。中火で両面をこんがり焼いたら皿に盛り付ける。トマトと小松菜を添える。



献立名(1人分)	エネルギー	タンパク質	塩分
里芋のつぶし焼き	234kcal	11.2g	1.5g

(レシピ提供：市食生活改善推進協議会)

#### 【管理栄養士コメント】 ~いつもと違う里芋料理~

「さといも」の名前は、「里でとれる芋=里芋」という由来があります。古い歴史をもち、日本の食文化とかかわりが深く、子芋がたくさん増えるので、おめでたい食品のひとつとなっており、お正月や行事には、里芋の入った料理が多くあります。

煮っ転がしなどでよく食べる里芋ですが、焼く、揚げるなどの料理も美味しくできます。「つぶし焼き」のポイントは柔らかくなるまで茹で、冷めるとつぶしにくくなるので、温かいうちにつぶしましょう。つぶした里芋をコロッケやグラタンなどいつもの食べ方とは違うアレンジにはいかがでしょう。

## よっこそ 市役所へ!

### 25 生涯学習課



生涯学習課には、生涯学習係と文化振興係があります。

生涯学習係は、生涯学習の振興業務等を行っており、主に生涯学習講座、サタデーキッズクラブ、家庭教育、男女共同参画、青少年健全育成、平和学習、成人式等があります。また、清洲市民センターや春日公民館の管理・運営を行っています。

文化振興係は、文化の振興業務等を行っており、主に文化活動、文化財保護普及、国際交流等があります。また、にしびさわやかプラザの管理・運営及び市立図書館と市はるひ美術館の指定管理に関するを行っています。

これからも時代に即した学習ニーズに対応し、知識や技術の習得等ができる講座、講演会及び研修会等の学習機会の提供を行い、未来を担う子どもや地域を支える方々が、生涯を通じて学べる環境づくりを推進していきます。

