

健康のためのワンポイントアドバイス



「人生100歳時代」

社会環境や医学の発達により、日本人の寿命はどんどん延長し、高齢化社会が驚くべきスピードで進んでいます。2016年における100歳以上の人口は約6.6万人ですが、10年後には20万人となり、さらに2050年には70万人にも増加して、142人に1人が、100歳以上というレベルにまで達すると推定されています。高齢者を支えるのは、若者たちです。自分たちの孫に苦勞を背負わせることは、何とかして避けたいものです。では、どうしたら良いのでしょうか？

これまでの人生設計は、20歳頃までの「教育」、60歳前後までの「仕事」、それ以降は「引退」という3段階構造とされてきました。しかし、100歳という年齢を考えると、**早々と「引退」するのではなく、再教育や独立(起業)といった「多段階構造」の人生設計が必要**となってきます。

孫たちに迷惑をかけないためにも、まず考えなければならぬのは**健康維持**です。高齢者は、体力が衰えることが当然であり、周りが優しくかばうことが美德と考えられてきましたが、それに甘えてはいけません。**毎日できる限り外出して、林や森といった緑の中を歩いて良い空気を吸い、人と話し、笑ったり怒ったりすることで、生きていることを実感でき健康の喜びを味わえる**のです。



人は自分自身に対しては優しすぎるのです。甘えてはいけません。**心に張りを持って、出来るだけ楽しく毎日過ごすことが健康維持に繋がります。**

<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



カラフルピクルス



【材料 2人分】

- 大根…………… 70g
- きゅうり…………… 50g
- パプリカ(赤) …… 20g
- パプリカ(黄) …… 20g
- にんじん…………… 10g
- 米酢…………… 65ml
- 砂糖…………… 40g
- A シーズニングソルト・イタリアンハーブミックス …… 小さじ1/2

【作り方】

- ①大根、きゅうり、にんじんは、皮をむき、4cmの長さの棒状に切る。パプリカは、種とヘタをとり棒状に切る。
- ②小鍋にAを入れて、一煮立ちさせて砂糖を溶かし、火を止めて冷ます。
- ③ポリ袋に①と②を入れてなじませ、8時間以上おく。



献立名(1人分)	エネルギー	タンパク質	塩分
カラフルピクルス	61kcal	0.8g	0.9g

(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】

～中途半端に余った野菜で作ってみては!～

常備菜として、おなじみの「ピクルス」は、野菜やきのこを使用して、酢や調味料を変えると色々な味が楽しめます。レシピでは、食塩にハーブや香辛料の入った「シーズニングソルト」を使用しています。同じ塩分濃度でも、香りや辛味で美味しさを増し、物足りなさを補う効果があり、満足度がアップします。

ごちそう料理が多い年末年始。中途半端に野菜が残った際、ぜひ作ってみてはいかがでしょうか。

問合せ 人事秘書課(北館3階)



掲載は、この場所になります。

※掲載した広告の内容は、清須市が推奨していることを意味するものではありません。

※広告は、広報清須(PDF形式等を含む)を通して、民間のWEBやアプリ等に掲載されることがあります。

広報清須に 広告を掲載しませんか?



広報清須は、毎月1日に発行し、原則発行日から約3日間で配布されます。毎号、約2万9000部作成し、市内のご家庭・事業所に各戸配布しているほか、市の施設等の広報スタンドにも置いてあります。また、市ホームページでも見ることができ、大きな宣伝効果が期待できます。ぜひ広告を掲載してみませんか？

広告枠は、7センチメートル×9センチメートルで2枠です。2枠を1つにして、7センチメートル×18センチメートルの1枠で掲載することも可能です。申込は、市と契約した広告代理店を通じてになりますので、まずは人事秘書課(北館3階)まで問合せください。