

健康のためのワンポイントアドバイス



いつまでも楽しく安全に食べるために

まだ肌寒い日が続きますが、日に日に暖かくなるのを感じる季節となりました。

しかし、春先は気温の変化が多くあり、体調を崩しやすい「春バテ」になりやすいといわれています。予防のためには、バランスの良い食事を摂ることが重要ですが、ぜひ「姿勢」にも着目してほしいです。

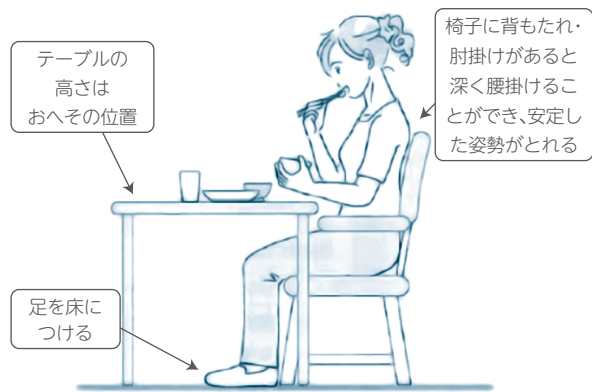
私たちは、高齢になるにつれ、噛む力や飲み込む力が弱くなります。そして、姿勢が悪ければ消化が悪くなり、誤嚥のリスクがあります。そのため、おいしく「安全に」食べるためには食事姿勢が重要となってきます。

姿勢保持しやすい座面と食卓の確保

今回は、椅子による一般的な「良い姿勢」を紹介します。

ポイントは

- ・テーブルに対して平行に座る
- ・テーブルの高さはおへその位置
- ・椅子に深く腰掛け、膝を90度程度曲げる
- ・足は床につける
- ・姿勢は少し前かがみ、あごを軽く引く
- ・食器は手の届く位置に置く



(出典)作業療法学 ゴールドマスターテキスト8日常生活活動(ADL)・福祉用具学、メジカルビュー社、2012

体がかたむき、椅子にもたれてあごが上を向いている姿勢では、のどから気管への角度が直線になり、食べ物が気管に入りやすく誤嚥につながるリスクがあります。

ぜひ、日頃から姿勢を意識し、楽しく安全に食べて春バテを乗り切りましょう。

(愛知医療学院短期大学 助教 外倉由之(作業療法士))

しょっかいさんおすすめ!

健康レシピ



れんこんとかぼちゃの
クリームチーズ和え

【材料2人分】

- れんこん 80g
- 酢 大さじ1/2
- かぼちゃ 100g
- クリームチーズ 25g
- 塩 少々
- あらびきこしょう 適量

【作り方】

- ①れんこんは、皮をむき、いちよう切りにし、水にさらす。
- ②鍋に水、酢、①のれんこんを入れ、加熱する。沸騰後、1分程度加熱し、好みの固さのところで火を止め、ざるに上げる。
- ③かぼちゃは、一口大に切り、電子レンジで加熱する。(600wで2分程度)
- ④れんこん・かぼちゃが熱いうちに、クリームチーズが入ったボウルに入れて混ぜ、器に盛り、塩、あらびきこしょうをふる。

献立名(1人分)	エネルギー	たんぱく質	塩分
れんこんとかぼちゃのクリームチーズ和え	105kcal	2.7g	0.4g

◆管理栄養士のコメント◆ (レシピ提供: 市食生活改善推進協議会)

クリームチーズは、脂肪が多く高エネルギーで太りやすいというイメージがあるかもしれませんが、100g当たりのエネルギー量は、プロセスチーズとほとんど同じです。チーズの中でも比較的「塩分が少ない」という特徴もあります。お菓子作りだけでなく、料理にコクを足したいときに使ってみてはいかがでしょうか。

今回の料理では、クリームチーズのメリツを活かすため、仕上げの塩は少々とし、あらびきこしょうをアクセントにしています。「塩 少々」とは、親指と人差し指でつまんだ量が目安です。

広告

「セレモ友の会」
会員募集中

入会金のみ、月々の掛金・年会費一切不要

セレモニー鳳凰殿 0120-09-8128

お問合せ・ご相談 24時間年中無休 ☎052-409-4430 清須市一場福島1244-1

清須市・あま市の セレモニー美和 セレモニー朱雀殿
ご葬儀はお任せ下さい。 あま市花正七反地 40-1 あま市七宝町川部出屋敷73

広告

初心者向き!!何歳からでも始められる!! 受講生大募集! どなたでも参加OK!

健康ボウリング教室

主催▶公益社団法人日本プロボウリング協会 公益財団法人全日本プロボウリング協会 後援▶愛知県

講師がわかりやすく説明!! 初めは簡単なシャドーボウリング!!

スポーツボウリング!!
キレやかな施設と美容と健康に!!
生活習慣病の予防に!!

【月曜クラス】4/15(月)~6/3(月) 午前コース 10時~ 夜コース 19時~
【火曜クラス】4/16(火)~6/4(火) 午後コース 14時~ ※月・火のみ
【水曜クラス】4/24(水)~6/5(水)
【木曜クラス】4/25(木)~6/6(木)
※4/29(月・祝日)~5/7(火)は開催無し

2024年4月15日(火)スタート! 6週分お1人様 2,000円

参加に必要な費用は全て込み!

お問い合せお申し込みは **TEL:070-1264-3219** 会場 ラウンドワンスタジアム 名古屋西春店 TEL:0568-26-4001

健康ボウリング教室受付担当: 山川(ヤマカワ)/中村(ナカムラ)