

ハンパなく まんべんなく！

鹿児島市食生活改善推進員連絡協議会 会長 三反田千代子

私たち鹿児島市食生活改善推進員連絡協議会は、地域でのメズキッチンや健康づくり料理教室などで市民の皆様にバランスのとれた減塩料理をお伝えしているボランティア団体です。その他、貴会主催の「市民健康まつり」や保健センターでの健康まつり、食育フェスタなどで、朝食メニューや1日のバランス食、郷土料理の展示などをして、日ごろの食事を振り返っていただく声掛けをしています。私たちは毎日家事をしていますので、簡単に手軽に作れる料理や、冷蔵庫にある食材を組み合わせて作る一品など、これまで培った主婦の知恵が生きる時です。そこに、「減塩」や「野菜をもっと食べよう」「朝食を手軽に」などその時々テーマにそってお話をしています。

最近では、地域の「お達者クラブ」で食事のお話をする機会も増えました。料理教室と一緒に料理をするのとは違い、人前で話するのは緊張もしますし、質問がきたらどうしようかとドキドキもします。でも、日ごろ保健センターで学んだことや、自己学習で得た内容を思い出しながら話をします。お達者クラブで話をして受けがいいのは、簡単に作れる料理の話で、レンジでチンできる温野菜料理や缶詰利用でできる手軽な料理などを話すと、熱心にメモを取りながら聞いてくださいます。「家でも作ってみます」と言われたり、近くのスーパーで偶然お会いしたとき「この前教えてもらった料理を作ったよ」なんて言われた時は、とっても嬉しく私たちが元気に

なる瞬間です。

ところで、最近、低栄養という言葉が聞くようになりました。特に高齢者の体重減少は要注意だそうです。歯の調子が悪くなったり、むせて食べにくくなり食が細くなったり、活動量が減って食欲がなくなったりして体重減少につながるそうです。年齢のせいだと思うのではなく、お口の健口体操をしてお口のまわりの筋肉を鍛えることや、歯の健診をしっかり受けて歯の調子を整えることで、食べられるものが増えてきます。食べることで元気が出ると、活動量も増えるかもしれません。健康長寿は健口づくりからです。

暑い夏、手軽に冷たい麺類が人気ですね。でも麺類だけでは栄養が偏ってしまいます。簡単メニューのひとつで最近人気急上昇のさば缶を、スライス玉ねぎや輪切りのきゅうりで和えた一品もそえるといいと思います。しそやみょうがをたっぷり刻んでもおいしいですよ。いつもの料理に何か1品加えることも健康長寿の一歩だと思います。

健康長寿ガイドラインでは、健康長寿のための12か条の1番目に食生活のことを掲げています。「いろいろ食べて、やせと栄養不足を防ごう！」合言葉は「さあ、にぎやかにいただく」。これは10の食品群の頭文字をとったもので、「さかな、あぶら、にく、ぎゅうにゅう、やさい、かいそう」に、「いも、たまご、だいず、くだもの」を毎日しっかりとすることが大切そうですね。

「お達者クラブ」は、市内に約230カ所あり、鹿児島市が養成した健康づくり推進員さんというボランティアさんによって運営されており、地域の高齢者が月に2回、地域公民館などに集まって、よかよか体操やレクリエーション、創作活動をしたり、健康に関する講話を聞いたりしながら介護予防の輪を広げています。

さ	かな	(生鮮・加工品, すべての魚や貝類)
あ	ぶら	(油脂類, 炒め物, ドレッシングなど油を使う料理)
に	く	(生鮮・加工品, すべての肉類)
ぎ	ゅうにゅう	(牛乳, ヨーグルト・チーズなど)
や	さい	(特に緑黄色野菜)
か	いそう	(海藻, のり・ひじきなどの乾物も)
に,		
い	も	(いも類)
た	まご	(鶏卵・うずらなどの卵で, 魚の卵は除く)
だ	いず	(豆腐・納豆など大豆を使った食品)
く	だもの	

この頭文字の10種類の食品を, 最近1週間のうち, ほぼ毎日食べる場合をそれぞれ1点とし, 10点満点で7点以上を目標とするとよいそうです。

つい食事を簡単に済ませがちですが, 意識して色々な食材をまんべんなくとるようにしないといけませんね。

そうめんもそろそろ飽きたなあと考えていらっしゃる方はいませんか? 今回は, そうめんを使った郷土料理「油ゾーメン」をご紹介します。農作業, 家の新築, 改築の時の共同作業等のお茶うけに出される料理です。肉と

緑黄色野菜も使います。先ほどの食品群が3点はとれます(油, 肉, 野菜)。更にお好きな野菜を加えて彩り良くすると食欲もアップ。いりこの塩気もほどよく, おかわりをしたくなる一品です。どうぞ召し上がれ!

最後になりましたが, 市民の健康づくりを担う一員として, 食生活改善推進員をこれからもどうぞよろしくお願いいたします!



写真は1人分です

油ゾーメン (4人分)

材 料 (豚もも肉120g, そうめん4把, にら2束, いりこ12g)

調味料 (油 大さじ2, だし汁2カップ, しょうゆ大さじ1・1/2, 塩・こしょう 少々, ごま油 小さじ1/2)

【作り方】

豚肉は薄切り, そうめんは硬めにゆでてざるにあげておく。にらは2センチ長さに切っておく。フライパンに油を熱し, 豚肉を炒める。いりこそうめんを入れ, 混ぜながら炒める。だし汁, しょうゆをまわし入れ, 手早く炒める。
塩, こしょうで味を調え, にらを加えて混ぜ合わせ, 最後にごま油をまわし入れる。

にんじん等の野菜を使うときは, そうめんを加える前に炒めておきましょう。
そうめんは, フライパンにくっつきやすいので, 加えたら手早く炒めましょう。