

「共食」で素敵な時間をシェアしよう！

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

謹んで初春のお慶びを申し上げます。

令和2年が始まりました。皆様はどのようなお正月をお過ごしでしたか。

お正月は家族が集まり、いつもは静かな我が家も少しにぎやかになります。

最近、「共食」という言葉をよく耳にするようになりました。鹿児島市の食育推進計画でも「共食の推進」が掲げられており、私たちは、地域で行う料理教室で、皆と一緒に食事をいただき楽しい時間を過ごしています。料理教室には常連さんもいらっしゃる、初めて参加する方もいらっしゃいます。作っている間は慣れない作業に緊張されていた方も、料理ができあがり食べる段階になると、ほっと笑顔になり会話が始まります。また、かねては食が細いとおっしゃる方も、皆と一緒に全部召し上がることがしばしばです。そして、「今日はたくさん食べた。」とか「久しぶりに皆と食べて楽しかったよ。」とおっしゃって笑顔で帰って行かれます。

「共食」には、「一緒に食べる」だけでなく、「何を作ろうか?」「おいしかったね」と会話をすることや、買い物や料理を作ること、後片付けや感想を聞いたりすることも含まれるそうです。私たちの活動の対象者は、今では高齢者が多く、一人暮らしの方もいらっしゃいます。この活動が、「料理を作る」だけでなく、「一緒に食べる」ことや「おいしかったね」にも役立っているんだなあと思うと、とても嬉しくなります。

今、高齢者は「フレイル」にならないように気を付けることが大事だそうです。「フレ

イル」は、加齢にともない気力や体力など心身の活力が低下した状態をいいます。「栄養をとること（低栄養予防）・お口の状態をよくすること」「運動をすること」「社会参加をすること」が、フレイル予防の3本柱です。

私たち食生活改善推進員は、鹿児島県から8020運動推進員に委嘱されており、活動の中で「お口の健康を保って80歳で20本の歯を残しましょう」と呼び掛けたりお口の体操を実践しています。高齢になると、口が乾きやすくなったり、飲み込みにくくなったり、むせやすくなり、食事がこれまでのように進まなくなることもあります。予防として、食事前に健口体操をして、喉の奥の筋肉を動かすと飲み込みやすくなり、また、唾液が出やすくなるようなマッサージをすると食べやすくなるそうです。お口の状態をよくして、しっかり食べられると、低栄養も予防できます。

また、「社会参加」をすることも大事で、会合に出かけたり、ボランティア活動をしたり、買い物など、外に出て人と交流することが予防につながるそうです。私たちの料理教室に参加してくださることや、また、食生活改善推進員になって一緒に活動することもその一つだと思います。

いつまでも元気で過ごすために、一緒においしい料理を作って、一緒に食べて、皆と素敵な時間をシェアしませんか！

最後に、食改さんのお手軽健康レシピから、豆を使った一品をご紹介します。

寒い日の一品にいかがでしょう。



(写真は1人分)

まめ豆キッシュ

【材料】2人分

- ゆで大豆・・・・・・・・60g
- 枝豆（冷凍）・・・・40g
- 赤ピーマン・・・・10g
- たまねぎ・・・・10g
- 卵・・・・・・・・・・1個
- | | |
|---|----------------|
| A | 牛乳・・・・・・・・大さじ1 |
| | スキムミルク・・・・大さじ2 |
| | 顆粒コンソメ・・・・1.4g |
| | こしょう・・・・少々 |



【作り方】

- 赤ピーマン，たまねぎはみじん切りにする。
- ボールに卵を割りほぐし，Aを加えてよくかき混ぜる。
- に と豆類を入れて混ぜ合わせる。
- 耐熱皿に薄く油を塗り（分量外），3を入れる。
- 200 に予熱したオーブンで10～15分焼く。

【栄養量】

エネルギー154kcal，たんぱく質12.6g，カルシウム128mg，食塩相当量0.5g