# 元気ing

保健婦から健康に関する情報をお届けします！

## 〝お年寄りの健康づくり〟

今回は、お年寄りの健康づくりのうちの〝心の健康〟についてお伝えします。

### 長生きする秘訣

先日、元気で長生きをしているお年寄り何人かに「その秘訣は？」と尋ねたところ、次のようなお答えを多くいただきました。「生きがいをもっている」「人とのふれあいを大切にしている」やはり、体の健康を保つだけでなく、心の健康も保つことが、長生きをする秘訣になっているようです。

### 心の健康を保つには

心の健康を保つには、生きがいをもつことが必要です。生きがいをもつというと、何か特別なことをしなければいけないと思われがちですが、そうではありません。盆栽や編み物などの趣味、友人とのおしゃべり、孫やひ孫のお守りなど何でもよいのです。楽しんでできることや人の役に立つことがあれば、それが生きがいにつながっていきます。

もし、自分には生きがいがないと思う人がいれば、今からでも遅くはありません。自分の身近なところから、何か生きがいを見つけてみましょう。

### 老化にとらわれないで

年をとると、自分もボケてしまうのではないかと不安に思う人が多くいます。しかし、不安な気持ちでは人生を楽しむことはできません。少しくらいの物忘れや間違いは、年をとれば誰にでもあることです。老化にとらわれず、一度しかない人生を楽しく過ごしましょう。それが老化を遅らせることにもつながっていきます。

# おかず発見

## さつま芋のオレンジ煮

ちょっと酸味のきいた、きれいなさつま芋。
おやつにも、おかずの口直しにも良いですよ。

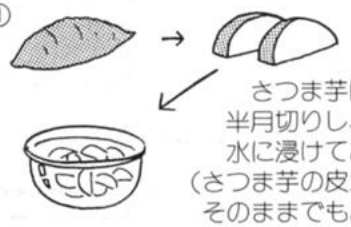
〈材料４人分〉

| | | |
|---|---|---|
| さつま芋 | | 240ｇ |
| Ⓐ | オレンジジュース | 100mℓ |
| | 砂糖 | 30ｇ |
| | バター | 大サジ１ |
| | 水 | 50mℓ |

１人当たりの栄養価

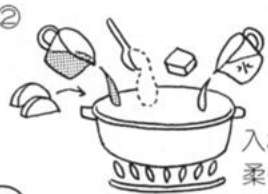
| | | | |
|---|---|---|---|
| エネルギー | 137Kcal | 脂　質 | 2.5ｇ |
| たん白質 | 0.8ｇ | ビタミンC | 27mg |

①



さつま芋は１㌢厚さの半月切りし、皮をむき、水に浸けてあくをとる。（さつま芋の皮がきれいならそのままでもよい）

②



鍋に①のさつま芋とオレンジジュース、砂糖、バター、水を入れ、落とし蓋をして、柔らかくなるまで煮る。