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〝体の健康を保つために大切なこと〟についてお伝えします。

いろいろな物を食べる

お年寄りの中には、食事に対する欲求が低く、漬物とご飯だけで食事を済ませてしまう人もいます。また、野菜だけ食べていれば、肉や魚は食べなくても良いと思っている人もいます。でも、これでは食生活に偏りができてしまいます。野菜や果物、肉、魚、乳製品、大豆製品などいろいろな物を食べるようにしましょう。

体をよく動かす

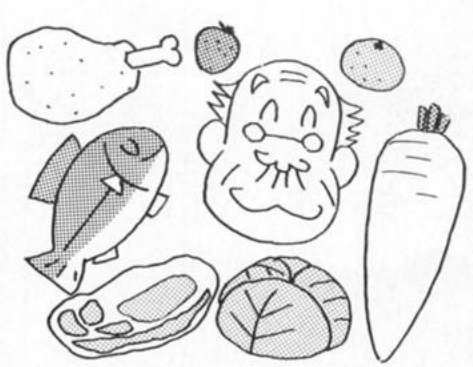
お年寄りの中には、外出する機会が少なく、家に閉じこもりがちの人もいます。

家に閉じこもって体を動かすことが少ないと、だんだん足腰が弱くなり、体力も低下してきてしまいます。清掃や洗濯、買い物などでこまめに体を動かしたり、近所を散歩するなどして、無理のない程度に体をよく動かしましょう。

お年寄りの病気の特徴

お年寄りの病気の特徴は、若い人と比べ症状が現れにくいことです。そのため、病気がひどくなってから気がつくことが多くあります。「いつもより痛い」「いつもよりだるい」「いつもはちょっとした変化にも十分に気をつけて、病気を早いうちに見つけ対応しましょう。そのためには、日ごろから自分の健康に気を配ることが大切です。

保健センターの健康診査や健康相談も利用し、健康づくりに心がけ、いつまでも健康で長生きしましょう。



おかず発見

即席シュウマイ

皮を使わないシュウマイ。簡単です。
子どもさんと一緒に作ってください。

〈材料４人分〉

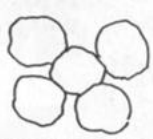
豚挽き肉		240ｇ
干しえび		8ｇ
タマネギ		120ｇ
Ⓐ	ごま油	大サジ1
	塩	小サジ½
	醤油	大サジ½
	砂糖	小サジ1
	生姜汁	小サジ½
Ⓑ	片栗粉	大サジ4
	小麦粉	大サジ4
グリンピース		20粒
◎	醤油	大サジ2
	酢	大サジ1
	ねり辛子	適当
キャベツ		120ｇ

① 干しえびは小量のぬるま湯にもどして刻む。

② タマネギは細かいみじん切りに、ふきんで水気をしぼる。

③ Ⓑの片栗粉と小麦粉を一緒に合わせて、ふるいにかける。

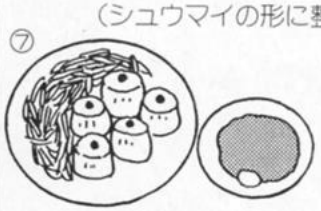
④ ボールに挽肉・干しえび・タマネギを入れ、ねばりが出るまでよくねる。

⑤ 

④に③の粉の半量位を少しずつねりこんでいく。

５等分位に分ける。

⑥ 乾いたまな板に③の残りの粉を打粉にして、⑤のたねを転がしながら直径２㌢の棒状にし、３㌢の長さに切る。それを丸めて中央にグリンピースを押し込み、10分強火で蒸す。
（シュウマイの形に整えればなお良い）

⑦ 

せん切りキャベツを付け合わせ、◎のからし醤油で食する。

１人当たりの栄養価

エネルギー	252Kcal	脂　質	12.0ｇ
たん白質	13.6ｇ	ビタミンC	14㎎