



彩りカップずし
～集おう 会食のお供に～

高齢期こそ、食事を楽しみましょう！

元気に高齢期を過ごすには、「健康寿命」を伸ばし、健やかに老いることが重要です。そのためには、低栄養に気を付け、バランスのよい食事を規則正しく取ること、また、社会参加を心掛け、生活に喜びや張りを持つことが大切です。

年齢を重ねるにつれて、かむ力や味覚、消化吸収、感覚、運動機能が低下していきます。食べ物の好みが変わったり、あるいは少食、下痢、便秘などが起こりがちになったりもします。高齢期のこうした心と体の特徴を理解し、体の調子に合わせた、栄養的にも、味付けや見た目にも思いやりのある食生活にしたいですね。

- ① **食生活を生活のリズムに乗せよう**
起床時間などの生活のリズムは、人それぞれです。自分の生活に合わせた食事のリズムをつくり、食事を抜かないようにしましょう。
- ② **おかずから食べよう**
ごはん（主食）から食べると、おかずを食べる前におなかがいっぱいになり、栄養が偏ってしまうことがあります。おかずを先に食べるようにしましょう。
- ③ **よく体を動かしましょう**
「空腹は最高の調味料」といわれるように、よく体を動かせば食欲が増進します。日常生活の中でも、まめに体を動かすようにしましょう。
- ④ **お口の健康維持や義歯の点検を**
かむことは、だ液を分泌して口の中を衛生的に保ち、免疫力の向上にもつながります。しっかりとめるよう、義歯の点検や虫歯、歯周病の予防を心掛けましょう。
- ⑤ **おいしく、楽しく食事を取ろう**
食事の効能は栄養面だけにとどまりません。家族と一緒に食卓を囲んだり、親しい友人と食事を共にしたりすることが、毎日の生活を明るく新鮮にする秘訣です。

作りやすい分量（カップ4個分）

- ごはん …… 1.5合
- ずし酢
 - 米酢 …… 大さじ3
 - 砂糖 …… 大さじ1
 - 塩 …… ひとつまみ
- 卵 …… 2個
- 油 …… 小さじ2
- 塩 …… 少々
- キュウリ …… 1/2本
- 桜でんぶ …… 大さじ2
- 大葉 …… 4枚
- ミニトマト …… 4個
- 刺身やイクラなど …… お好みで

作り方

- ①ずし酢を混ぜ合わせ、温かいごはんに加えて酢飯を準備する
- ②卵に塩を加えて薄焼き卵を作り、細切りにして錦糸卵を作る
- ③キュウリは斜めに薄切りにする
- ④カップの下から3分の1程度まで酢飯を均等に詰め、その上に桜でんぶをのせる
- ⑤さらに酢飯を詰めて、表面を平らにする
- ⑥大葉、錦糸卵、キュウリ、ミニマトを飾りつければ出来上がり！



食べることはとても大切なことです！

齋藤 紀子
管理栄養士

低栄養を予防する5つのポイント

- ① **食生活を生活のリズムに乗せよう**
起床時間などの生活のリズムは、人それぞれです。自分の生活に合わせた食事のリズムをつくり、食事を抜かないようにしましょう。
- ② **おかずから食べよう**
ごはん（主食）から食べると、おかずを食べる前におなかがいっぱいになり、栄養が偏ってしまうことがあります。おかずを先に食べるようにしましょう。
- ③ **よく体を動かしましょう**
「空腹は最高の調味料」といわれるように、よく体を動かせば食欲が増進します。日常生活の中でも、まめに体を動かすようにしましょう。
- ④ **お口の健康維持や義歯の点検を**
かむことは、だ液を分泌して口の中を衛生的に保ち、免疫力の向上にもつながります。しっかりとめるよう、義歯の点検や虫歯、歯周病の予防を心掛けましょう。
- ⑤ **おいしく、楽しく食事を取ろう**
食事の効能は栄養面だけにとどまりません。家族と一緒に食卓を囲んだり、親しい友人と食事を共にしたりすることが、毎日の生活を明るく新鮮にする秘訣です。

水中運動を始めてみませんか？

少ない負担で大きな効果！

冬は家にこもりがちで、運動不足になったり、体重が増えてしまったりしていませんか？
そんな皆さんには今回紹介する「水中運動」がおススメです。仲間と楽しく運動できる「高齢者水泳教室」に参加してみませんか。



お申し込みお待ちしています！

肉山 豊夏美
保健師

水中運動には魅力がいっぱい！

水には次の4つの特性があり、少ない抵抗で大きな効果を得ることができます。

①水圧が適度な負荷に

水圧により横隔膜が引き上げられ呼吸機能が向上します。また、血行が良くなりむくみも取れます。

②新陳代謝が活発に

プールの水は体温よりも低いため、体温を保とうと多くのエネルギーが産出され、新陳代謝が活発になります。

③適度な抵抗

水の抵抗により、体を動か

すと自然と負荷がかかり、全身の筋肉が鍛えられます。

④体の負担を和らげる浮力

水中では浮力により体にかかる負担が軽くなるため、腰や膝に痛みがある人も楽に体を動かせます。

水中運動の効果

4つの特性により、水中運動を継続すると、次のようなうれしい効果が表れます。

- ◎腰痛・膝の痛みの緩和
- ◎脂肪が燃焼し体重が減る
- ◎疲れにくくなる
- ◎高血圧が改善する

など

高齢者水泳教室の参加者を募集！

町では、60歳以上の人が通年で運動に取り組めるよう、「高齢者健康水泳教室」を実施しています。

健康のため、仲間と一緒に楽しく体を動かしませんか？教室は水中ウォーキングから始めますので、泳げなくても安心です。

- ◆日時
4月17日～2020年3月27日までの毎週水曜日（祝日は除く）
- ◎午前の部
午前10時30分～11時30分

- ◎午後の部
午後1時30分～2時30分
- ※午前の部と午後の部のどちらか一方を選択してください
- ◆場所
さゆり公園 屋内プール
- ◆対象者
60歳以上の住民
- ◆参加費
無料
- ◆その他
①持病等がある場合は事前に主治医と相談の上お申し込みください
- ②水着、帽子、水中眼鏡等は各自でご準備ください
- ③老人クラブで推奨している「熟年生活安心保険」などの傷害保険に加入していない場合は、スポーツ安全保険に加入をお願いします（参加申込の際に保険料をお支払いください）



- ◆保険料）
64歳以下 1,850円
65歳以上 1,200円
- ◆申込期限
3月29日（金）
- ◆申込方法
役場健康増進課、奥川みら

すごいな！むし歯のない子



三留 奏七ちゃん (下野尻) 白岩 大和くん (芝草) 加藤 未来ちゃん (6町内)

1月24日、3歳児4人を対象に健康診査を行った結果、むし歯のない子は3人でした。

い交流館、新郷連絡所、さゆり公園管理棟にある申込書に必要事項を記入の上、健康増進課またはさゆり公園管理棟に申し込みください。
◆開講式
4月17日（水）午前10時からさゆり公園管理棟・研修室で行います。