

食事こそ 家族のきずな

女子栄養大学教授
食生態学

足立己幸

若い人には若い人向けの食事
があつて、お年寄りにはお年寄
り向けの食事がある。そう区別
して食べたほうが栄養的にもよ
い——と、一般的に思われてい
る方が少なくないようです。

しかし、一連の調査の結果、栄
養素のバランスがよいのはお年
寄りだけの家庭でも若い人だけ
の家庭でもなく、二世帯、三世
帯が同居している家庭の食事で
した。

二、三世帯が同居している家
庭では、お年寄りに喜ばれる料
理を一つは入れよう、子供の好
きなものも一つは入れようと、
台所を預かる人が気を配るので、
結果的に幅広い食品が組み合わ
されることが多いのです。

パン食が多い お年寄りだけの家庭

では、お年寄りだけの家庭の
食事には、どのような問題点が
あるのでしょうか。

調査では、意外なことにパン
食が多いことが分かりました。
また、加工食品を頻繁に利用し
ている人も少なくありませんで
した。

体の調子が悪かったりすると、
買い物や調理がおつこうなため
に、買い置きができて調理に手
間のかからない食品が多く利用
されるでしょう。また、「自分
たちだけの食事だから何でもい
い」という考え
も働いてしま
うようです。

その結果、同
じような食品を
繰り返し食べる
ことになり、栄
養素のバランス
も偏りがちな
つてしまうので
す。実際、お年
寄り家庭の食事
を栄養素別に見
てみると、エネ
ルギーとタンパ
ク質は所要量を満たしているも
の、ビタミンとミネラル、カ
ルシウムなどの無機質は明らか
に不足しています。

お年寄りと一緒に食事が 食生活の幅を広げる

お年寄りでも
栄養はキチンと

このように、お年寄りだけの
食事には改善すべき点があるこ

とは明らかです。

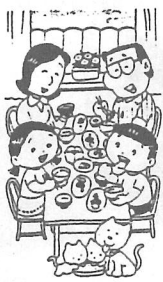
人間の体は無数の細胞から成
きており、古い細胞から新しい
細胞へと体の代謝がスムーズに
行われなければなりません。そ
のためには、お年寄りでも体に
必要な栄養素はキチンと取るこ
とが大切です。

若い人と食卓を囲み、若い人
が好む食品——肉や乳製品を食
べるのも、お年寄りにとっては
必要なことなのです。

お年寄りのアドバイスが 食文化の継承に

一方お年寄りと一緒に食事を
することは、若い人にとっても
良い結果をもたらします。

とかく、肉料理に生野菜のワ
ンパタンになりがちな若者の
食卓。そこにお年寄りが加われ
ば、焼き魚や煮物など、献立の
バリエーションも広がって、栄
養的にもより優れた食生活が送
れます。また、お年寄りのアド
バイスや指導が、食文化の継承
に一役買うことは言うまでもあ
りません。



お知らせコーナー

8月の各相談室の開設日は、
次のとおりです。お気軽にご利
用ください。

健康相談 (第2・4火曜)

8月12日 上堺会館
8月26日 文化会館
(午後1時半～3時)

※40歳以上の方は、健康手帳を
ご持参ください。

身体障害者(児) 巡回相談

身体障害者(児)を対象とした
巡回相談が行われます。

■日時 9月4日(木)
午前10時～午後3時

■場所 東金市老人福祉センター
相談内容

- 手帳の交付に関する事
- 施設入所に関する事
- 障害基礎年金に関する事
- 雇用に関する事
- その他、身体障害者に関する
ことなら何でもご相談ください。

なお、内容に応じ専門の相談
員を配置しますので、相談を希
望される方は、8月20日までに
福祉保健課にご連絡ください。

教育相談(毎 週)

○とき 8月5・12・19・26日
○ところ 中央公民館
(午後1時半～4時半)

※当日は、電話でも相談に応じ
ます。(☎1111内線69)

心配ごと相談(毎 週)

○とき 8月5・12・19・26日
○ところ 中央公民館
(午後1時～4時)

人権相談(第1火 曜)

○とき 8月5・19日
○ところ 中央公民館
(午後1時～4時)

お知らせコーナー

