



保健婦メモ

### 野菜はともだち ⑧

お正月をむかえ、各家庭の食卓にはご馳走がならんでいくことと思えます。しかし、「どうもこれは：？」と、お年寄りにとって、手の出しにくいものもあるのではないのでしょうか。今回は、そんな方へ、「お年寄りのための野菜学」をお話します。



### ◎お年寄りだからこそ もつと野菜を

お年寄りにとって、食生活は、健康な生活をおくるための大切なポイントで、栄養の偏りや肥満などは、成人病やぼけの原因にもなりかねません。そんな時、野菜は、とても大切な働きをします。

① ビタミン・ミネラルをたっぷりとるために。

食欲減退や消化吸収力の低下などにより体に必要なビタミンやミネラルが不足しがちです。野菜には、それらの栄養素が豊富に含まれています。

② 脳の老化防止に。

そしゃく力が低下するためあまりかまわずに食べてしまう傾向がありますが、野菜は、食べる時自然にかむ回数が増えます。よくかめば、口の周囲の筋肉を刺激するので、血流がよくなり、ひいては脳の働きを活性化します。

③ 便秘の予防に。

お年寄りは、からだを動かすことが少ないために便秘になりがちですが、食物繊維の

豊富な野菜をたっぷり食べると便通がよくなります。

④ カルシウム不足を補うために。

骨がもろく、ちよつと転んだだけで骨折したりします。牛乳や海藻、緑黄色野菜を十分に摂って補充しましょう。



：自分で料理をするお年寄りの方、ご家庭にお年寄りのいる主婦の方には、食欲や老化の進行具合に合わせた思いやり、気配り料理を心がけたいものです。また、野菜ばかりで魚、肉はたべない。同じものばかりをたべているなど、かたよった食習慣はありませんか。左の表を参考にチェックしてみましょう。また、トイレを気にして水分を制限することは、体によくありません。

三度の食事のときや、間食時のお茶や牛乳など、水分補給は欠かせません。元気がない、ぐったりしている等脱水症状のようないかなにか、お年寄りの食事の上で大切なことです。

## お年寄りがおいしく野菜料理を食べられる工夫

### ①お年寄りの好きな野菜を使う

一般的に、お年寄りはほうれん草などの葉物やかぼちゃ、大根、ごぼうなどを好み、西洋野菜やおいしい野菜は敬遠しがちです。できるだけお年寄りの好きな野菜を中心に、野菜料理をつくりましょう。

### ②お年寄りの好きな料理で

年をとるとどうしても嗜好がたまってきます。一般に野菜サラダや野菜のからしあえは嫌い、煮しめや天ぷらなどを好みます。偏食しないように、好きな料理法でおいしく食べさせたいものです。

### ③やわらかく、食べやすい大きさに

お年寄りは、そしゃく力や胃液分泌の低下で固いものが苦手です。食べやすいように小さく切って、やわらかく料理してあげましょう。

### ④小さな器にたくさん料理を並べる

できるだけ大皿盛りはさげ、小さな器に盛りつけます。その方が気楽に箸がのびせます。

### ⑤ごまあえにはあたりごまを使う

ごまはよく歯にはさまるので、お年寄りには向きません。あたりごまを使いましょう。