

# 食育通信

No. 2

～食育つる推進市民会議だより～

今月は、食育つる推進市民会議の市民公募委員の方に、福祉施設にお勤めの立場からそれぞれ食育に関するお話をお話うかがいました。身近な食育として、毎日の生活の中で参考にしてみましょう。

## ～高齢者の栄養について～

お年寄りの身体の特徴を理解しましょう。食事は、おいしく食べられることが原則です。歯の脱落、噛む力の低下、順応性に乏しくなるなど生理的・心理的特徴だけでなく、長い人生で培った食への好みに大きな違いがあり、満足していたり、食事が提供が難しい面もあります。調理の際には次のことに気を付けましょう。

- 規則的でバランスの取れた食事
- 飲み込みやすく消化のよい調理法
- 便秘に気をつけ、繊維の多い野菜をたっぷり

○ 良質のたんぱく質を十分に

○ 味付けは薄味に

## ～食事と心のケア～

食事は心を和ませ、季節を感じ、昔を思い出すことができます。

時間に追われ、家族そろって食卓を囲むことは難しい時代ですが、昔を思い出すことができるような行事食や、おふくろの味作りを心掛けたいものです。

在宅介護のみなさんへ  
～お勤めのレシピの紹介～

◎牛乳くずもち

【材料】牛乳250cc、片栗粉40g、砂糖 大さじ2、黄な粉 大さじ5

（※飲み込みの悪い場合は、黄な粉を黒蜜に変えても良い。）

【作り方】鍋に牛乳、片栗粉、砂糖、黄な粉を入れて混ぜ合わせ、かき混ぜながら中火で熱してとろみが出てきたら火からおろし、後は冷まして出来上がりです。

※飲み込みの困難な方には市販されているトロミ材や水分補給が簡単なゼリーなど様々な種類のサプリメントや栄養補助食品があります。



記事担当 佐藤委員

## ～食品添加物について～

①大量生産するために

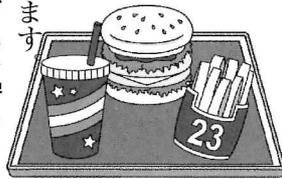
食品が大量生産されると消費者のニーズに合わせるために多くの食品添加物が使用されるようになります。賞味期限が長い物、安値の物、色がきれいな物、すぐ食べられる物など、つまり、栄養面より利便性が重視されることにより本来の「食」の意味を見失ってしまったのです。

では、一日にどの位の添加物を口にしているでしょう。一日平均10g。年間にするると4kgにもなります。しかし、コンビニ食やインスタントラーメン、ファーストフードなどの摂取により更に増えてきます。風邪薬に例えてみましょう。一包に入っている薬の量は約1g、一日におよそ十包も飲んでいる計算になります。

②「食品添加物」から子どもを守る

子どもたちの大好きなジュースやスナック菓子には、石油などを原料とする「合成着色料」や「ブドウ糖果糖液糖」が多く含まれています。これらを多く摂取すると、血糖値が急激に上がり、本来の人間が持っている体内コントロールが上手になくなってしまいます。そのため、アトピー性皮膚炎や、味覚障害、糖尿病の子どもの数が増えていると言われています。

たとえ、アレルギー症状が発生しなくても精神的に影響する事が分かっています。



おり、発がん性についても危惧されています。

③大量生産による一般のハムと無添加ハムの材料例

※メーカーによって若干の違いがあります。

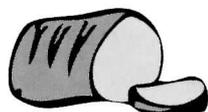


### 一般のハム

豚肉、大豆たんぱく、卵白、ガゼインナトリウム、食塩、亜硝酸ナトリウム、L-アスコルビン酸ナトリウム、ポリリン酸ナトリウム、ピロリン酸ナトリウム、グルタミン酸ナトリウム、5-リボヌクレオチドナトリウム、たんぱく加水分解質、ポークエキス、加工でんぷん、増粘多糖類、コチニール色素

### 無添加ハム

豚肉、粗塩、三温糖、香辛料



（参考資料）安部 司『食品の裏側～みんな大好きな食品添加物』

東洋経済新報社より

「飽食崩食」のこの時代に「食品添加物」から身を守るためには、自らの「食」を選ぶ力、本来の味が分かる力が必要です。

記事担当 堀口委員