

食の和

* 季節を感じて

彼岸花が橙色に始まり赤・白、赤しその深紅（梅干しだけでなく、ゆかり用の赤しそ畑）、稲穂の黄金色、里芋の大きな葉は緑色・・・色彩豊かな田園風景でしたが・・・もう終わり・・・ですね。



* ちょこっと栄養 memo - 高齢者糖尿病の食事コントロール -

ミタクリ通信 8月号で、巽先生から高齢者糖尿病の血糖コントロール目標について、(HbA1C値)日本糖尿病学会と老年医学会より発表された内容の掲載がありましたね。

糖尿病患者さんの2/3は65歳以上とも言われ、高齢になるにつれ増えています。個人差もあって個々の患者さんの健康状態・ADL(日常生活動作)・認知機能・薬物療法などに合った指針が特徴(上限値7.0~8.5%、下限値を6.5~7.5%)でしたよね。

それでは食事療法はどのようにすれば良いのでしょうか？高齢になると

#状態も治療も人それぞれ→医師のもと食事療法の目標も個別にそれぞれとなります。

#低血糖を自覚しないとか、高血糖・重症低血糖になると認知症や合併症リスクが上がり易くなります。糖尿病だけでなく身体や心の機能維持も大切になって来ます。

#こんな食習慣があったら栄養相談にお越しください！

- ①台所に立つのが億劫 ②1人暮らし・核家族 ③好き嫌いが多く偏食 ④昼間麺類にすることが多い
- ⑤夕食後何か食べたくなくなってしまう ⑥3度の食事よりもお菓子や菓子パンで済ます ⑦ジュースやアイスなど氷菓を食べることが多い ⑧果物を毎食後食べる習慣がある ⑨野菜が苦手 ⑩肉や魚・卵や大豆製品は夕食だけ ⑪アルコールを毎晩・・・量も変わっていない ⑫歯が悪い・入歯が合わない・噛めない・呑み込み辛い ⑬買惣菜や調理済み加工食品が多い ⑭インスタント食品 ⑮不規則 ⑯他人やテレビで〇〇が良いと聞いて～ばっかり食 ⑰家族の嗜好が優先される ⑱経済的に食養生困難 ⑲買い物に行けない・食材調達に不自由 ⑳ディヤヘルパーさんからも援助 ㉑コンビニを活用することが多い ㉒宅配食や～から頂く食事がある ㉓発熱や下痢等シックディ ㉔〇〇を食べてみたい！〇〇の食べ方は？ ㉕インスリンや薬の飲み忘れが時々ある ㉖何をどの位食べたら良いの？ ㉗こんな食事内容でどうかな？ ㉘糖尿病以外の病気もある・・・

などなど患者さんの不安や疑問を個別に、一緒に考え援助させていただきます。

* 「鳳本通り商店街から発信」 -豆腐シリーズ①日本伝来-

今回商店街「お豆腐」鳴門屋さんの八木和博氏よりお豆腐について教えて頂きました。

なんと豆腐は中国が発祥の地と言われ紀元前2世紀とも・・・！？創作は前漢の淮南王時代との説があるも、唐代中期頃には製造されていたようです。日本には奈良時代、遣唐使より伝えられたのでは？(「豆腐」の文献登場は寿永2年1183年)春日大社の神主の日記に「春近唐符一種」をお供えしたとの記述があり、この「唐符」から「豆腐」と言われるようになったそうです。その後、僧侶の精進料理であったものが、貴族や武家の世界に広まり、室町時代になって全国的に、また庶民に少しずつ浸透したようです。へーっ！

*ちぐさのもり栄養部からのお知らせ

食べる事や栄養の様々なテーマで集いをしています。テーマの提案も歓迎！お茶を飲みながら伝え・学び合いの交流をしましょ！

開催日：毎月第2月曜日

第21回 11月14日

時間：13~15時

「日本の食文化から一塩を深めてー」

サブテーマ 「郷土の伝統食 ー三重県ー」

場所：ちぐさのもり

第22回 12月12日

会費：500円

「日本のお茶一服・一煎どうぞ！」

サブテーマ 「郷土の伝統食」ー近畿圏おさらいー

資料・お茶代込み

*今月のお料理1品<澄んだ大空の満月に寄せ、お月見団子作り>

材料：豚もも薄切り 160g・大根間引き菜 250g・きゅうり 100g・サンド豆 100g・人参スライス 30g・にんにくスライス 1かけ・鳥ガラスープの素・たれ（白練りごま大3・生姜すりおろし1かけ・酢大1.5・醤油小2）片栗粉・塩・酢

作り方：・間引き菜は5cm、きゅうりは薄く拍子切、豚肉は長さ半分に切って片栗粉をまぶす。

- ・水3C入れた鍋に、にんにく・スープの素・塩・人参・サンド豆を入れて沸騰したら、豚肉を加え、酢をまわしかけ、最後に間引き菜を入れひと煮立ちする。
- ・鍋のスープでたれを割って、具材をつけて食べる。



*夏の冷えや疲れで秋冷えをしているこの時季、腸を温めることで腸内環境を整えるのにいかがでしょう！

*豚肉の脂と間引き菜やサンド豆・人参の緑黄野菜でビタミンAを効率よく摂れます。

*後は、早煮乾麺のうどんやそうめんを入れても・・・すると550Kcal/食

*具材はこだわらず、季節の安価な物や年中あるキノコ類・もやし・豆苗も良し・・・

*にんにくやゴマたっぷりのわき役は抗酸化作用！酢のほかに、塩麴や甘酒をちょい隠し入れたり、たれに味噌でも入ると更に腸力アップ！

*ホットメール ーカープ25年ぶり優勝・お好み焼き どちらも庶民派？ー

赤色に染まった球場スタンド、大人も子供も赤ヘル・帽子・法被やウエアで夕焼けのそれとは違う様の録画をたっぷり見せられました！祝杯のお招きに同伴であやかっただけであります。カープの赤色にちなんで赤を採用した麺やあしらい・日本一に似せ、卵を乗せたメニューがある洋食や和食屋・お好み焼き屋・お菓子屋・お饅頭屋・かまぼこ屋・・・歓喜にわく市井だった。わたしは、オタフクソース工場のお好み焼き館で長居し、由来やソースの歴史と各地の粉もん焼きの数々を見せて頂きました。お好み焼きは、原爆投下後広島復興の栄養摂取と重ね、庶民の食べ物として発展して来たようです。ソースの材料も野菜・果実の他、ことにスパイスは20種にも及び輸入に頼るものもあります。具材も焼き方も関西と違うお好み焼きに、このソースがよく合い後味がさっぱりしていました。