

## バランスよく食べて健康な生活を

高齢者の低栄養を予防することを目的として、信楽町江田区の健康推進員がいきいきサロンの皆さんに、旬の食材を取り入れた料理を試食していただきました。

高齢になると、食事を作る意欲・食欲の低下が見られます。健康なからだを維持するためには必要な栄養をとらなければなりません。そのため、一日に必要な食事量の目安を、食事バランスガイドを使って説明し、おいしく簡単にできる献立を紹介しました。何をどれくらい食べたらよいか考えていただく良い機会となりました。



▲1日に必要な食事量について話を聞く皆さん



▲食事バランスガイドを使って説明する健康推進員

### 低栄養状態になると...

- 筋力が低下し、足腰がふらついて転びやすくなります。
- うつ状態を招いたり、認知力が落ちたりします。
- 病気や老化につながります。

試食いただいた献立：ごはん（主食）、さんまとしめじの生姜煮（主菜）、ひじきの柔らか煮（副菜）、けんちん汁（副菜）、牛乳くず餅（乳製品） 「高齢者のための低栄養食育教室」 献立より

**みんなで楽しく食べて、学んで、心も体も豊かな老後を!!**

問い合わせ 健康推進連絡協議会事務局(保健介護課) ☎ 65-0703 ☎ 63-4085



## 家庭教育 子育て・親育ち講座

～教育の出発点は家庭から～

第10回

食卓は  
家族をつなぐ



今の食卓で問題になっている6つの「こ食」をご存じですか？

- 孤食** ●子どもに一人で食事をさせること。子どもだけが食べ、保護者は台所に立っているのも同様です。
- 個食** ●家族が同じテーブルについて、それぞれが違うものを食べること。
- 固食** ●いつも同じものを食べること。子どもの好きなものしか与えない、または親が作る料理が決まっている。
- 小食** ●食べる意欲がなく、いつも食べる量が少ないこと。
- 粉食** ●パンやパスタ、ラーメンなど主食が小麦粉を使ったものに偏っていること。
- 濃食** ●市販品などの味の濃いものを好んで食べること。

家族の時間が合わないときは、朝食だけでも一緒に食べるようにしたり、手軽にできて、栄養もとれる具だくさんのみそ汁やスープを作るなど“こ食”を減らす工夫をしてみてください。

食卓は、体の栄養をとるだけではなく、食前食後のあいさつや箸の持ち方などのマナーを学ぶしつけの場所でもあります。また、家族が集まって会話する中で、互いの体調や気持ちに気づいたり、食べ物への感謝の気持ちや五感を通しておいしいと感じる感覚を身につけたりする大切な場所なのです。

親子  
食育講座

### 手作りみそをつくらう!

日時/2月15日(月) 場所/かえで会館

塩、米こうじ、地元産の大豆を使った手作り「みそ」を作ってみませんか?簡単にできるアイデアみそ汁の試食もあります。対象は、3歳以上児とその保護者のペアです。

詳しくは16ページの「家庭教育のコーナー」をご覧ください。

問い合わせ こども未来課 家庭教育振興係  
☎ 86-8171 ☎ 86-8380