

一人でも豊かな食事

一人暮らしだと、普段の食事を簡単に済ませがちです。同じ料理を毎日食べ続けたり、お茶漬けの連続。また、一人食べる習慣は「孤食」と呼ばれ、栄養の偏りや体力の低下、地域からの孤立が心配されています。一人でも彩りよく食べる方法を、支え合いのまかんは伝授してまいります。

安くて栄養も満点

広島市安佐北西部3丁目にある「まめn nレス」を訪ねた。食材の寄付を受ける「フードバンク」に寄せられた食材を使い、安くて栄養たっぷりの食事を作っている。

「まめn nレス」は、近所のお年寄りが中心。一人暮らしも多い。記者の隣に座った女性(88)は娘の家族と世帯住宅に住むが、普段は一人で食事する。「二人だとあまり作らない。週一程度、店に頼を出す。この日は野菜あんかけうどんを食べ、総菜の種類を持帰った。運営するNPO法人「あいねっ」の原田佳子理事長は、本業が病院の管



① レストランに入る契約百年の邸宅。可部地区は、まづくり町の活動が盛んで、邸宅もそのなかりで埋められた。広島市安佐北西部(奥左)・広島市の三ツ又(中左)・カボチャ(50円)、お汁粉(100円)(手前左)・野菜あんかけうどん(50円)(中)、かし漬付き豚すし(70円)

こやみ道

【食事編】

食品会社から、暑がり切りの野菜の残りや、量が過不足のうどん、田手ミソの工芸品などが寄せられる。農家も余った野菜をくれる。食品の配送や調理の衛生管理は、地元会社が引き受けてくれた。

「満足の食生活」を直した。身につけた栄養の知識を料理に生かす。調理場から出てきたおしゆりも、値段を優先するのではなく、地域で行動を起こす。現状、地域で行動を起こすお年寄りの食生活を調査したいと考えている。



② 朝や晩の食事内容が分かれれば、昼にとるべき栄養の目安が分かるはず。

「孤食」から病気に

「孤食」は、栄養不足、生活習慣病、うつ病、認知症、がんなどのリスクを高める。一人暮らしの人は、栄養バランスの取れた食事を摂ることが大切。また、地域活動に参加し、人と交流することも大切。

「孤食」は、栄養不足、生活習慣病、うつ病、認知症、がんなどのリスクを高める。一人暮らしの人は、栄養バランスの取れた食事を摂ることが大切。また、地域活動に参加し、人と交流することも大切。

料理学び健康維持

料理に関心の低い男性が、たとえ一人になっても健康を損ねないために開かれている料理教室がある。広島市南区の補那公民館で、1回ある「男のお手紙」料理会。南保健センターの管理栄養士、中村陽子さんを先生に、60歳以上の男性たちが慣れた手つきで下ごしらえをしていた。



料理に関心の低い男性が、たとえ一人になっても健康を損ねないために開かれている料理教室がある。広島市南区の補那公民館で、1回ある「男のお手紙」料理会。南保健センターの管理栄養士、中村陽子さんを先生に、60歳以上の男性たちが慣れた手つきで下ごしらえをしていた。

できあいの食品を上手に使って「まんべんなく」

① 総菜をひと工夫

きんぴら ひじき おから 切り干し大根	ハンバーグ 鶏の空揚げ キョウザ
+ ご飯 豆腐	野菜 きのこ 海藻
混ぜご飯 白あえ	すきやき風 親子丼 オムライス

② 強力お助けマン・缶詰

味の付いた缶詰(魚・肉・貝類)は味が薄い食材と組み合わせる

缶詰+野菜= 煮物・あえ物	缶詰+卵= 卵とじ・玉子丼
------------------	------------------

広島市南保健センターの資料をもとに作成

「男のお手紙」料理会。南保健センターの管理栄養士、中村陽子さんを先生に、60歳以上の男性たちが慣れた手つきで下ごしらえをしていた。



記者より

食ひとことでも、一人でも豊かに暮らす方法を学びました。高齢化の時代、誰でも一人の生活になりえる。しからずを嫌い、一人を選ばない。その誰かが、自分を支える根幹の食事に目配りする。誰かどつながついておくと、大切さを改めて感じました。(錦光山雅子)