

「食育推進チーム」だより

☎ 住民福祉課 保健予防係
☎62-9134
(担当)富士見中学校 栄養教諭



かしこく選んで、おいしく食べよう!

長野県は男女ともに平均寿命全国一位の長寿県ですが、その要因の一つとして「野菜摂取量の多さ」があげられます。健康な生活を送るために食べたい野菜の目標量は1日350g。平成25年度の県民健康・栄養調査では男女とも平均値で350gを超え、全国一位でした。しかし、年代別に見ると20～40代の摂取量は350gを下回っています。特に若い世代の野菜不足が心配されます。今と将来の健康のために、家族みんなで野菜をもっと食べましょう。

中学校で人気の野菜料理をご紹介しますので、ぜひ、ご家庭でもお試しください。

かみかみサラダ



◆材料（4人分）

- ・ごぼう …… 100g
- ・きゅうり … 60g
- ・にんじん … 20g
- ・さきいか … 30g
- ・マヨネーズ … 大さじ2強
- ・ごま油 …… 少々
- ・七味 …… 少々
- ・しょうゆ … 小さじ1/2
- ・こしょう … 少々

◆作り方

- ①野菜を千切りにして、さっとゆでて水で冷やす。(ごぼうは少し長めにゆでますが、歯ごたえは残します。)
- ②調味料をよく混ぜ、①の野菜とさきいかを和えて出来上がり。

さきいかとマヨネーズが子どもの嗜好に合うようです。ごま油や七味がアクセントになって飽きずに食べられます。

—消費者見守り情報 No.82—

～事故防止のために高齢者の身の回りを見直してみよう～

☎ 住民福祉課 住民係 ☎62-9112 茅野市消費生活センター ☎72-2101(内線 256)
長野県中信消費生活センター ☎0263-40-3660

65歳以上の高齢者の事故は、高齢者の状態とそれを取り巻く環境と密接に関わっており、高齢者自身だけでは意識しづらく、改善できないものが多く含まれています。つまり、高齢者本人だけではなく、ご家族や親戚、近隣、地域の方など身近にいる方々が次のポイントを理解し、高齢者の身の回りに注意を払うことが大切です。

①身体機能の低下

高齢者は加齢や疾病等の影響により、筋力、視力、触覚、平衡感覚、反射神経、嚥下能力などの身体的機能が低下します。このような変化により、歩行速度が低下する、バランスを崩しやすくなる、とっさのことへの反応が遅れる、ものを飲み込みづらくなる、といった生活上の行動に影響が生じるようになります。

②認識、心情の影響による判断ミス

高齢者は、自身の身体機能の低下を正確に自覚していない場合があります。また、長年の生活習慣・経験による過信や思い込みも影響し判断を誤ることがあります。そのような認識のずれや判断の誤りにより、できると思っていた作業が実際にはうまくできない、障害物をうまく避けられないといった影響が出てきます。また、他の人の手を借りたくない、心配されたくない等の思いから、一人で作業を行い、危険な行動や製品の誤使用などをしてしまう場合もあります。

③住宅設備、製品等が高齢者に不親切、不適切

加齢の影響に伴い、身の回りの生活環境の中で高齢者の暮らしに合わないものが出てきます。住居の階段や床、段差、照明といった住宅設備や製品が、実は高齢者にとって使いにくいもの、危険なものになっている場合があります。また、長年使用している製品に故障や不具合が生じ、修理や買換えが必要であってもそのまま使用している場合もあります。特に一人暮らしの場合や高齢者だけが使う製品の場合には、高齢者だけでは負担が大きく買換えや部品交換を行えない、身近の方が気付きづらいといったおそれが高くなります。

④必要な情報の入手のしづらさ

現在、製品のリコールや誤使用による事故の注意喚起などの情報はインターネット上のウェブサイトやSNS等において多く発信されています。しかし、高齢者にはインターネットを利用していない方も多く、情報を入手しづらい傾向があり、使用している製品に関する情報を見落としてしまうおそれがあります。

そこで、次の点に注意して高齢者の身の回りの環境や行動、習慣について確認、見直しをしてみましょう。

- 高齢者の心身の変化に合わせて家庭内の環境を再確認し、段差など高齢者にとって危険や負担になる箇所を減らしましょう。
- 高齢者が行っている作業を普段からよく確認し、いつもと変わったところがあれば作業を控えるよう呼びかけることも検討しましょう。
- 高齢者が使用している製品に故障や劣化、不具合等がないか、リコール対象製品でないか確認しましょう。
- 高齢者の普段の習慣を確認し、誤飲しそうなものの取扱いや保管等に注意しましょう。
- 高齢者の安全や事故防止に関する正しい情報を収集しておきましょう。

