

第18回（2年）

1. 日 時：令和5年11月15日（水）
9：00～12：00
2. 場 所：へきしんギャラクシープラザ
クッキングルーム
3. テーマ：「熟年者の食生活Ⅱ」
4. 講 師：大久保 里香先生（管理栄養士）
5. 出席者：28／29人
6. 内 容

○健康⇒肉体的にも、精神的にも、社会的にも全てが満たされた状態であること。

○平均寿命と健康寿命⇒健康とは自立した日常生活ができること。

○生活習慣病⇒「高血圧」「内臓脂肪型肥満」「高脂血症」「糖尿病」を『死の四重奏』という。

○標準体重⇒身長(M)×身長(M)×22

BMI⇒体重(kg)÷身長(M)÷身長(M)

○バランスよく食べる⇒主食・副菜・主菜・汁物・乳製品・果物を1日の必要摂取量を意識してとること。

7. 感想

毎日の食生活では、特に65歳以上の世代では筋力をつける食事に気を付けること、各自の身長と体重によってカロリーにも気をつけ、タンパク質を多めに取り、バランスの良い食事を心がける必要があることなどを学んだ。

調理実習では、①8穀ごはん ②豆乳コーンスープ ③豚肉のおかか焼き ④ミモザ風キャベツサラダ ⑤かぼちゃ羹の5品を作りました。

どれも作りやすくバランスもとれていて、皆でおいしくいただきました。仲間との調理は久しぶりだったので、若き日を思い出しながらの素敵なランチタイムとなりました。

