

第19回（1年）

1. 日 時：令和5年11月17日（金）

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Ⅰ」

4. 講 師：大久保 里香先生（管理栄養士）

5. 出席者：16／19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」「内臓脂質肪型肥満」「高脂血症」「糖尿病」を『死の四重奏』という。
- ・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

60歳～70歳代にかけて食生活のアンバランスを自覚していた。現役時代は、体重が50キロをオーバーしていたが、最近は45キロを下回っているので、正直のところ心配していた。今回、五穀ごはん・ミモザ風キャベツ・豚肉のおかか焼き・もやしのわかめ添え・豆乳のコーンスープを皆で調理した。5品を家で食べることはなかったが、おいしく食べることができた。全員が完食していたことにも驚いた。

これから1年間かけて体重を50キロに戻そうという目標をもつことができ、とてもいいランチタイムであった。

