たまご通信　その42

“すこしお”で健康づくり

星野弘子
（女子栄養大学
食生活指導士1級）

全国の医療生協が日常的に取り組んでいる活動の中に〝すこしお〟というものがある。日々の生活の中でできる健康づくりのひとつとして「すこしの塩分ですこやかな生活」をめざしている。この活動に女子栄養大学が賛同し、医療福祉生協連合会と提携して事業を行うことになった。大学が発行する月刊誌『栄養と料理』2017年1月号に、すこしおおかず&健康カレンダーとして載せている。すこしお活動の紹介と、お役立ち情報満載のおかず集として70レシピが載っている。0・1㌘刻みの塩分量も表示しており、このおかずを組み合わせて1食の塩分2㌘未満の献立を28例紹介している。すべてのおかずの栄養素表示と、6カ月記入できるカレンダーも活用し、楽しく健康管理をしてほしい。

〝すこしお〟の良いところは日常の食事で少しずつ減塩していくことで、血圧が正常になりさまざまな生活習慣病が改善できることである。減塩しても料理がおいしいことはなにより大事であるが、作りやすくおいしさに配慮した〝すこしお〟おかず集なら大丈夫。毎日利用してほしい。

減塩テクニックの基本は、

① **自分で低塩に調理する**　調理済み商品は選択肢が限られているが、自分で作るなら新鮮な素材で、できたてを食べられるから、低塩でも十分満足できる。

② **栄養表示をチェック**　外食や加工・調理済み食品を買うときは、栄養表示を確認する習慣をつけると、料理に含まれる食塩量を推測できるようになる。ナトリウム表示から食塩相当量を算出する方法、ナトリウム（㎎）×2・54÷1000＝食塩相当量（g）

③ **食べる量を減らす**　外食時に濃い味付けの料理を減らしてもらう、添付調味料は全量使い切らない、などがよい。

〝すこしお〟献立

雑穀パンとスクランブルエッグの朝食　噛むほどに味わいが楽しめる雑穀パンは何もつけなくてもおいしく、0・7㌘の塩分を含むのでおかずの薄味が気にならない。卵に使う塩は少量で効く。付け合わせはレモン汁をかけるとおいしいアボカドとミニトマト。調味のいらないバナナとミルクを添えれば栄養バランス満点。1食の塩分量1・3㌘。

とりの唐揚げ弁当　主食の雑穀入りご飯は、腹持ちが良く、冷めてもモチモチ食感がおいしい。とりの唐揚げは油のコクとうま味がありお弁当向き。付け合わせはパプリカの素揚げで調味不要。ゆでたジャガイモのジェノベーゼ和えとグレープフルーツを添える。1食の塩分1・5㌘。

適正血圧を保ってすこやかな生活を送るために、低塩でもおいしく仕上がる〝すこしお〟おかず集を活用しよう。

＊参考文献：『栄養と料理』2017年1月　女子栄養大学出版部

中央が筆者（おれんじくらぶにて）

大田歯科だより　その4

根面う蝕について

歯科医師　井出健登

今回は歯の根元にできる虫歯のお話です。

最近では歯を残す治療が多くなり、高齢の方でも昔より歯が多く残っています。歯が多く残っているということは、それだけ虫歯にもなるということで、60代以上の方1人あたりの虫歯の保有率は以前より上がっています。

そこでとくに問題視されているのが、根面う蝕と言って歯の根元にできる虫歯です。この虫歯で厄介なのは、発見が難しく、ある程度進行した根面う蝕は治療が困難だということです。

予防方法としては、まず正しい歯磨きの方法を実践すること、そしてフッ素入りの歯磨き粉や洗口剤を使用することが良いとされています。ただ、自分できれいに磨けていると思っていても、根本には汚れが残っていることが多く、市販されているものではフッ素の濃度が制限されているため、自分1人で予防することは難しいです。ですから定期的に歯科を受診し、虫歯や歯磨きのチェックをお勧めします。

〝ライフデザインノート〟の活用を

ぜひご活用ください

日本医療福祉生活協同組合連合会で、この度「ライフデザインノート」を発行しました。

ライフデザインノートは、これからの人生をいきいきと生きるきっかけとなることを目的としています。自分の歩んできた今までをふり返り、家族や大切な人に伝えたいメッセージ、自分らしい高齢期の過ごし方、病気になったときにしてほしいこと、人生の集大成を迎えたときのありたいかたちなど、いま書き残しておきたいと思うことを自由に書くノートです。

「先日81歳の父が入院しました。以前、胃癌で胃の全摘手術を行っています。糖尿病、認知症もあり、入院後は食事をとることができず、点滴のみを行っています。

医師からは『胃瘻はできないので腸瘻にしますか？　ご家族が決めてください』と延命治療についての相談がありました。

家族としては、『ほぼ意識がない』『食事がとれない』なども考慮して、いろいろと考えるのですが…。『腸瘻にすると、数年長く生きられる可能性がある』とのことですが、ほぼ意識がなく、食事がとれない父を延命するかの判断は難しい。『家族が決めてください』と言われても、父の兄弟らが話に加わり、結論がなかなか出せません。

その時思ったのですが、元気な時にこのような『ライフデザインノート』に書いておいてもらえればよかった…。」

このノートには、「介護についてどうしたいか」「告知についてどうされたいか」「終末期医療についてどうしたいか」「延命治療についてどうしたいか」「葬儀の実施」「葬儀の方法」なども書けるようになっています。

ライフデザインノートは、これからの人生をいきいき生きるきっかけとなることを目的としていますが、家族のためにも「あると助かる1冊」だと思います。

1冊324円（税込み）で販売されています。
お申し込みは、生協本部・横山まで　3762−0266。

学習会のご案内

「介護のはなし〜認知症の人への寄り添い方」

家族や友人、知人が認知症…そんな時どう関わればいいのか。介護の現状をお話します。

日時：**3月25日(土)**
午後1時〜2時30分

場所：**大田区立消費者生活センター**
グループ活動室
（大田区蒲田5−16−26）

参加費：**無料**

お申し込みは生協本部まで　3762−0266

福祉タクシー　らくだ

タクシー運賃・料金は普通タクシーと同じ初乗運賃730円です。福祉タクシー「らくだ」は、車いすに乗ったまま、安全運転でお送りいたします。付き添いの方も3人までお乗りいただけます。

通常のご利用の場合、運賃のほか迎車回送料金（1回300円）と時間指定予約料金（1回につき1,000円）が加算されます。

寝台車両の運賃は国土交通省認可料金です。
（営業所へお問い合わせください）
営業時間　午前7時〜午後7時
受　　付　午前9時〜午後5時
日曜日定休

本社営業所
TEL 3763-0204　FAX 5762-8569

『薬剤師さんをご紹介ください』

（株）城南医薬保健協働
（URL）　http://jyounaniyaku.co.jp

本部	大田区大森東4−18−3 tel. 3298−2421
大森薬局	大田区大森中1−22−1 tel. 3298−4901
うのき薬局	大田区鵜の木2−2−9 tel. 5482−8931
東六郷一丁目薬局	大田区東六郷1−24−16 tel. 5714−4193
みつぎ薬局	品川区西品川2−6−4 tel. 3493−1493
目黒本町薬局	目黒区目黒本町6−6−5 tel. 5720−5048
介護ショップらくだ	大田区大森東3−9−18 tel. 5762-8568