

私は10年前、東日本大震災の際に、日

こんにちははレターに寄せて

本栄養士会からの災害派遣として、宮城県石巻地区の高齢者

ばかりの避難所に行き、食支援のボランティアを行った経験があります。

津波で家や家族を失って、生きる意欲を失い、支援物資のおにぎりや菓子パンを持って行っても、全く食べない人が沢山いました。人は生きる希望を失うと、食事をする意欲も失

うということを知りました。

避難所で食事をしない高齢者は低栄養状態になり、段ボールで作られた簡易ベッドで寝ていると、褥瘡ができてしまい入院する人も出てい

ました。摂食・嚥下障害の人には嚥下調整食の炊き出しを行い、少しでも美味しい食事が食べられるよう、生鮮食品の手配をしたところで、

ボランティアの期間が終了しました。

現在は新型コロナウイルスの影響で、外出や会食の制限などが生じて、高齢者の生活環境に影響が

出ています。介護予防教室や人との交流ができない状況の中で、名寄市社会福祉協議会から「こんにちはレター」のレシピ提案のボランティアを募集していることを知り、協力させ

て頂きました。「こんにちはレター」は、外出の少ない高齢者に対し、少しでも心身の健康や地域のつながり作りになるよう、自宅で出来る健康レシピと健康体操を掲載しており、毎月発行しています。

町内会や民生委員、児童委員さんから地域の高齢者の方々へお届けしています。地域のひと「こんにちはレター」を通して、ほんの少しでも交流ができ、簡単なレシピを実践することにより、簡単に美

味しく食事を摂り、低栄養を予防し、健康を維持して自分らしい暮らしを満喫してほしいと願っています。

こんにちはレター No.1
発行 毎月1回

発行 社会福祉法人 名寄市社会福祉協議会
〒995-8513 名寄市 電話 0185-3-3162 / Fax 0185-3-3249 / E-mail chihai@syogyo-shakyo.jp

お届けします! こんにちは! 名寄市社会福祉協議会です。新型コロナウイルス感染症の影響で外出しづらく、外出先と会う機会が減ってしまったと感じていませんか。会って直接話すことは難しくして、お手紙を通じて皆さんとつながることができれば、「こんにちはレター」を毎月お届けすることになりました。届けたい地域の皆さんとのつながりを大切に、少しでも心身の健康や地域のつながり作りが実現します。

簡単健康レシピ

名寄市立中央図書館蔵書室 中村 育子 先生の提供により、毎月発行される健康レシピをご紹介します。

認知症予防! 「サバ缶のピザトースト」

食生活で認知症の予防が期待でき、食生活や外食を減らしていただくことが大切です。そこで食パンは冷凍庫で保管して、利用時に、簡単に準備が出来ます。今回は、認知症を予防する食材の中でサバ缶を使ったピザトーストをご紹介します。

【サバ缶ピザトーストの準備】サバ缶は、栄養価が高く、認知症予防の効果が期待されています。また、食パンは冷凍庫で保管して、利用時に簡単に準備が出来ます。

【材料】

- 食パン(4枚)
- サバ缶(2缶)
- ピーマン(1個)
- ピーマン(1個)
- マッシュルーム(1個)
- マッシュルーム(1個)
- マッシュルーム(1個)

【作り方】

- 食パンを4等分に切る。
- 食パンの表面を軽く焼く。
- 食パンの表面にマッシュルーム、ピーマン、サバ缶をのせて焼く。
- 食パンの表面を軽く焼く。
- 食パンの表面にマッシュルーム、ピーマン、サバ缶をのせて焼く。
- 食パンの表面を軽く焼く。

【栄養成分】

1人前(2枚)あたり

- エネルギー 210kcal
- たんぱく質 12.0g
- 脂質 10.0g
- 炭水化物 30.0g
- 食塩相当量 1.0g

【注意】

アレルギーのある方は、サバ缶の成分を確認してください。

「こんにちはレター」は、3月で終了予定でしたが幸い評判が良く、4月以降も継続となりました。

名寄市の高齢者の健康を維持するため、これからも簡単なレシピをお届けしていきます! と思っていますので、1人でも多くの皆さんにご覧頂きたいと思います。

栄養学科准教授 中村育子