

★実用書ご担当者さまへ★ いつもありがとうございます。ご注文お待ちいたしております。

『つるかめ食堂 子が親に作りおくごはん』 朝日新聞朝刊で大きく紹介されました！ (11/30)

元気なうちに食事ケア

介護が必要になる前の重要性を感じます。食事面ではどんな点に気をつければよいのでしょうか。また、親世代に対してできることは、東京都江東区・吉田正子さん(87)

親に作る料理は?

BEFORE ありがちな食事例

- ・いなまし(市販)
- ・インスタントみそ汁
- ・うすら豆の甘露
- ・鶏のから揚げ(市販)
- ・豆腐
- ・白菜漬

「一見パワースよく見えるけど、実は、全体的に少なく栄養不足(354キロカロリー) 塩分の取り過ぎが心配」

AFTER 工夫例

- ・ごはん
- ・けんちん汁
- ・うすら豆の甘露
- ・シユーマイ
- ・モズク酢
- ・とろろのせ

けんちん汁は冷凍庫にシユーマイととろろは冷凍して作り置き

親に作り置くごはんのコツ

- ・のみ込みやすくなるなど調理を工夫
- ・たけや豆腐など市販品も利用して負担減
- ・自分の生活に組み込める範囲で
- ・作り置きしない、同じくしない
- ・簡単にメモを添えコミュニケーション

中年期との違いに注意!

中年期は...

- ・生活習慣病の予防が重要
- ・食べ過ぎに注意
- ・野菜はしっかりと食べる

高齢期は...

- ・老化予防(心身機能の維持)が目標
- ・食卓量の不足に注意
- ・肉類も、しっかりと食べる

低栄養 早くから気にかけて

高齢者の健康を研究 新開省二さん

「高齢者の健康を研究」は、高齢者の健康を研究する。また、東京都立総合医療センター(東京都立総合医療センター)で、高齢者の健康を研究する。また、東京都立総合医療センター(東京都立総合医療センター)で、高齢者の健康を研究する。また、東京都立総合医療センター(東京都立総合医療センター)で、高齢者の健康を研究する。

おすずめの一皿

ごはんもちの雑煮

【材料・2人前】
炊きたてのご飯500g、白玉500g、水500cc、鶏ささみ1本、ダイコン、ニンジン各厚さ1cmの輪切り2枚、A(だし300cc、酒大さじ1、しょうゆ大さじ半分、醤油少々)、B(片栗粉大さじ半分、水大さじ1)、青豆1本

【作り方】
①ご飯は炊きかいたりにしゃもじでつぶす。鶏は白身を取り、水をしぼり、湯がき、皮をなくす。だしは加熱させる。耳たの柔らかさを確認したらさらに水を小さじ1ほど足してどろりとさせる。そこにご飯を加え、手で練り混ぜ

「Reライフ」は毎週日曜日に掲載します。次回は「実用(わら・かつ)のすずめ」の予定です。探り上げてほしいテーマをseikatsu@sasahi.comへお寄せください。

元気な親でいてもらうために、親の食の応援団になりましょう！

高齢になると、調理や買物の不自由や歯のトラブルなどで、食べづらくなり、食事をおろそかにしがちです。あまり食べなくてもよいという思い込みも。子は親の食の手助けを。「高齢者が食べやすい作り置きのおかず」と「冷凍や保存のコツ」を紹介します。

★第1弾
「つるかめ食堂 60歳からの健康維持レシピ」も並べてご販売ください。

注文 FAX : 03-3407-1044 ベターホーム協会		お問合せ・ご注文先 小幡(おばた) 〒150-8363 渋谷区渋谷 1-15-12 TEL 03-3407-4871
貴店名	冊	つるかめ食堂 子が親に作りおくごはん ISBN:978-4-904544-34-1 B5判 128頁 1,400円(本体) 2014年9月刊
ご担当者様名	冊	つるかめ食堂 60歳からの健康維持レシピ ISBN:978-4-904544-30-3 B5判 128頁 1,400円(本体) 5刷2万6千部 2013年9月刊

* 取次は、トーハン。
トーハン以外は地方小出版流通センター経由となります。 ※既刊注文一覧書 → 要・不要