

おさかなフォーラム'99

頭 の健康・体の健康

平成12年3月

社団法人 大日本水産会

フォーラム

頭の健康・体の健康

このフォーラムは
平成11年10月28日 東京・銀座ガスホールで
行われたものです

主 催 者 挨 拶

社団法人 大日本水産会会長

佐 野 宏 哉

私どもの大日本水産会は、大変な老人パワーでして、名誉会長を努めております元総理大臣の鈴木善光さんは、来年卒寿を迎えますが大変元気で、まだまだ第一線で活躍できるのではないかと考えております。また、副会長7名のうち3名は70代です。これも、健康に良いといわれる魚という食品に縁の深い仕事をさせていただいているお蔭だろうと感謝しております。

今回のおさかなフォーラムは、高齢の方達に、いつまでも元気でいきいきと過ごしていただくために、健康を維持する食生活の知恵を、専門家の先生方にお話いただくことになっております。

最初にご講演いただく森川先生は、ご自身が経営されている病院の院長であると同時に、特別擁護老人ホームの理事長をなさっておられ、高齢者の健康に関しては豊富な経験とデータをお持ちです。特に、先生は魚の油に含まれるDHAが、お年寄りの痴呆防止に大変有効であることを研究され、今回はその成果についてお話くださいます。

次のYMCAの健康福祉専門学校で教鞭をおとりになっいらっしゃいます秋山先生には、「はつらつ高齢者のための条件」と題して、いつまでも健康で過ごすための食生活のあり方を、先生が指導

されている在宅老人向けのメニューや介護の面を含めてお話いただきます。

三番目は、テレビの料理番組で皆様よくご存じの堀江泰子先生に「日々これ健康～生涯現役のすすめ」と題して、76歳にしてバリバリお仕事をされておられるご自身の体験を語っていただきます。

さらにそのあと、ディスカッション形式で、頭と体の健康に関するいろいろな問題を掘り下げていただきます。

どうか皆様には、先生方のお話を参考にされ、ご自身、あるいはお若い方でしたらご両親のために、いつまでも頭と体がいきいきと健康でいられるための食生活の工夫をなさっていただければ幸いです。

おさかなフォーラム '99「頭の健康、体の健康」

日時：平成11年10月28日（木）午後1時開演

会場：銀座ガスホール

主催：社団法人 大日本水産会 おさかな普及協議会

後援：農林水産省

協賛：財団法人 農林水産奨励会

目 次

主催者挨拶 2

講演とディスカッション

講演Ⅰ. 「痴呆を防ぐ食事」
講師／森川病院院長 森川 洋一 5

講演Ⅱ. 「はつらつ高齢者のための条件」
講師／YMC A 健康福祉専門学校講師
秋山 治子 9

講演Ⅲ. 「日々これ健康～生涯現役のすすめ」
講師／料理研究家 堀江 泰子 18

ディスカッション 26

出席：森川洋一 秋山治子 堀江泰子

司会：好本恵（フリーアナウンサー）

痴 呆 を 防 ぐ 食 事

講師／森川病院院長

森 川 洋 一

本日は「痴呆を防ぐ食事」ということで、私が理事長を努めている特別養護老人ホーム「睦沢園」の入園者の協力でおこなった“魚の油が痴呆症にあたる改善効果の臨床研究”についてお話いたします。

「睦沢園」は、千葉県の九十九里から7キロほど内陸に入ったところにある、収容人員50人の老人ホームです。

この特別擁護老人ホームの方々にボランティアとして、DHAオイルを6カ月間摂取していただきました。最初は50名から始めたんですが、50名のうち退園された方、病気になられた方、入院された方は続けることができませんでしたので、結局、30名の方に6カ月間DHAを飲んでいただきました。

被験者の平均年齢は78歳で、健常者が8名、すでに痴呆症の方が22名でした。

研究の方法は、DHAオイルを1日当たり、だいたい0.64gから0.8g飲んでもらい、簡単なテストに答えてもらうものです。

表1 改訂長谷川式簡易知能評価スケール

質 問 内 容		配 点	記入
1	お年はいくつですか？（2歳までの誤差は正解）	0 1	
2	今年は何年の何月何日ですか？ 何曜日ですか？ （年、月、日、曜日が正解でそれぞれ1点ずつ）	年	0 1
		月	0 1
		日	0 1
		曜日	0 1
3	私たちが、今、いるところはどこですか？ （自発的にできれば2点、5秒おいて 家ですか？ 病院ですか？ 施設ですか？ の中から正しい選択をすれば1点）	0 1 2	
4	これから言う3つの言葉を言ってみてください。あとでまた聞きま すからよく覚えておいてください。 （以下の系列から、いずれか1つを選び、採用した系列に○印をつ けておく） 1：(a)桜 (b)猫 (c)電車 2：(a)梅 (b)犬 (c)自動車	0 1 0 1 0 1	
5	100から7を順番に引いてください。 （100-7は？ それからまた7を引くと？ と質問する。最初の答えが不正解の場合は打ち切る）	(93)	0 1
		(86)	0 1
6	私がこれから言う数字を逆から言ってください。 6-8-2 2-8-6 3-5-2-9 9-2-5-3 （3回逆唱に失敗したら打ち切る）		0 1
			0 1
7	先ほど覚えてもらった言葉をもう一度言ってみてください。 （自発的に回答があれば各2点、もし回答が無い場合、以下のヒント を与え、正解であれば1点） (a)植物 (b)動物 (c)乗り物	a：0 1 2 b：0 1 2 c：0 1 2	
8	これから5つの品物を見せます。それを隠しますので何があったか 言ってください。 （時計 鍵 タバコ ペン 硬貨など必ず相互に無関係なもの）	0 1 2 3 4 5	
9	知っている野菜の名前を、できるだけ多く言 ってください。 （答えた野菜の名前を右欄に記入する。途中 で詰まり、約10秒待っても出ない場合はそこ で打ち切る） 5個までは0点 6個=1点 7個=2点 8個=3点 9個=4点 10個=5点		0 1 2 3 4 5
満点：30 カットオフポイント：20/21 （20以下は痴呆の疑いあり）		合計得点	

（加藤神司ほか：老年精神誌 2：1339, 1991）

DHAオイルは無臭で、DHAが15%以上、EPAが3%以上含まれています。特徴としては魚の臭みがなく、酸化しづらいうえ耐熱性が強いので、いろいろな料理に利用できます。

形状は粒状と液体状があり、粒状が飲めない方には液体状を飲んでもらいました。粒状のものは朝3錠、昼3錠、夜2錠です。

痴呆の改善状態をみるテストは、改定長谷川式簡易知能評価スケールを使いました（表1）。

テストはDHA投与前、投与3ヵ月後、そして投与終了の6ヵ月後の3回、指導員と被験者がマンツーマンで行いました。そして、痴呆改善の判断は、スコアが1以上上昇した場合だけを“改善された”とし、悪くなった場合は、そのまま悪くなったと記録しました。

長谷川式の質問内容は、「お年はいくつですか？」に始まります。2歳までの誤差を正解とし、合っていれば1点、間違っていれば0点です。次の「今日は何年の何月何日何曜日ですか？」は、年、月、日、曜日に1点ずつの配点です。以下、9問目の野菜の名前まで、指導員が一つ一つ丁寧に質問していき、全部正解であれば30点を与えられます。そして、21点以上獲得した被験者は一応正常とし、20点以下は痴呆の疑いがあるとします。

下が結果です。

改 善：30名中18名（60%）

- ・投与前に痴呆症だった22名中12名が改善（55%）
- ・投与前に健常者だった8名中6名が改善（75%）

スコアが7以上上昇：3名　スコアが5以上上昇：5名

不 変：30名中3名（10%）

悪 化：30名中9名（30%）

改善された人は30名中18名で全体の60%。非常に良くなっています。変わらなかった人は3名、また、悪くなった人も30名中9名いました。悪化した原因として考えられることは、一つは年齢的な変化、もう一つは、アルツハイマー型ではない脳血管型の痴呆によくみられる、いいときもあれば悪いときもある“まだら痴呆”という状態です。

しかしこの悪化に関しては、今後とももう少し研究を進めていきたいと思っています。なお、投与前に痴呆症だった人22名中12名が改善（55%）、そして健常者は8名中6名（75%）が改善されました。健常者2名の方は改善はされませんでしたが悪くもなっていませんでした。

健常者がこれだけ改善されたということは、食生活の中にDHAをたくさん取り入れることによって、高齢者になられても長い期間ボケにならない生活を送れるのではないかと期待しています。

以上、簡単ではございますが、DHA投与における痴呆症の改善効果につきまして、私どもの研究の結果をご報告させていただきましたが、皆様もどうぞ食生活に魚を取り入れて頭健康をお考えいただきたいと思います。

☆この講演は、平成11年10月28日に行われたものです。

はつらつ高齢者 のための条件

講師／YMC A健康福祉専門学校 講師

秋 山 治 子

老化のイメージを暗いものにしないうために

現在、日本は世界一の長寿国となりましたが、高齢者が増加するなか、2000年には介護保険制度が導入されるということで、今年10月から要介護認定の申請が始まっています。

老後に対する不安は、どなたでもお持ちだろうと思いますが、そのなかでも一番大きいのは、“寝たきりになってしまったらどうしよう”という不安ではないかと思います。勿論、歳をとったから、病気になったからといって、必ずしも寝たきりになるとはかぎりませんが、寝たきりは、本人だけでなく介護する側にも、大変な負担をかけることになりますから、そうならないように、日常の健康管理に心をくばり、また、たとえ病気になっても、適切な治療やリハビリによって寝たきりを防ぐことが大切だと思います。

アメリカでは、2000年を目標に、「ヘルシーピープル計画」とい

う運動が進められています。その結果、高齢者の骨折を例にとってみても、本人の自立への努力と、介護をする方達のチームワークによって、この3～4年の間に、骨折が原因で寝たきりになったという事例が著しく減少したといわれています。

さて、ひと口に老化といっても個人差は大きく、皆様も、同期会やクラス会に出席されたときなど、髪が真っ白になった方、うしろまでハゲてしまった方、背が丸くなってしまった方、また反対にはつらつとしている方、歯が全部自分の歯の方など、同じ年齢でもいろいろな方がいらっしゃると思います。

また、老化を身体的、精神的な能力からみましても、日常生活への気の配り方次第では、急激に下がるカーブをなだらかにすることができますし、逆に病気をすると、急激にその機能が衰えていくこともあるといわれています。

そこで、食事やトイレ、服の脱ぎ着、歩行など、日常生活機能の自立を、高齢者にとって最低限の“健康”と考えてみたとき、私は食事の内容を含めた日常生活のあり方によって、ほとんどの高齢者は最後まで健康でありつづけることができると思います。

老化はすべての人に起こる現象です。歳をとると体が小さく縮んできて、赤ちゃんの時は体重の70%近くあった水分が、成人すると60%くらいになり、さらに高齢者になると50%近くにも下がるといわれますから、確かに皮膚は乾いてくるかもしれません。

皆様も手や顔の皮膚が乾いて、かさかさしてくるのを実感されたことがおありだろうと思います。そして、細胞が小さくなったり、数が少なくなった分、体の臓器も縮み、回復力や免疫力、適応力は衰えてくるのも事実です。

しかし、老化イコール病気や障害ではありません。これから老年期を迎える多くの人々が健康に留意して、自分を高める自助活動な

どの努力をすることによって、老化という暗いイメージを取り除いていくことが可能だと思います。

そのために、「はつらつ高齢者のための条件」として、次の事項を暮らしの中に取り入れていただければと思います。

健康を支える三つの柱

まず一つは日常の生活の工夫です。そのポイントは3つです。

1. 睡眠、身支度、排泄のよい習慣
2. 三食規則正しい食事
3. 他の人との交わり

3番目の他の人との交わりというのは、仕事を継続していたり、ボランティア活動に参加したり、運動や趣味を通じてのお付き合いなどいろいろあります。

さて、皆様は、毎日きまった時間にトイレに行く習慣がおありでしょうか。私は、この質問をよく学生達にします。すると、毎日はおろか、3日に1回とか1週間に1回などという答えが返ってきます。これから栄養学を学ぼうとする学生達がこの有様です。

また、たくさんの老人ホームに伺って同じ質問をした結果、だいたい三分の二の方が自力では排便できないということも分かりました。日常の排泄に習慣性をもたせるということは、なかなか大変なことなのです。

食事の習慣性にもいろいろと問題があります。前の日遅くまで飲んだり食べたりしてしまい翌日が2食になったり、“頂戴ものがあるから今日の昼はお菓子とお茶ですましてしまう”こともあるでし

よう。しかし、これはたまにであって、たびたびでは困ります。きちんとした食事を三食とったうえで、間食にお菓子を控えめに食べるという食習慣を身につけてください。

第二は健康への配慮です。このポイントも3つです。

1. 慢性の病気の予防
2. 急性の病気の予防
3. ゆっくりすすむ症状や疾病の予防

1の慢性の病気の予防で大切なことは、生活習慣病の5つの要因といわれている、①食生活、②運動、③ストレス（休養）、④飲酒、⑤喫煙の習慣が適切であることです。これらはガンや心臓病、高血圧症、糖尿病などの予防に大きな関わりを持っているからです。

最近増加している大腸ガンや乳ガンは、若くて働き盛りの人を襲ってくるといわれていますが、その人達の食事内容をみると、油の摂取量が多い反面、緑黄色野菜が少ないなどが上げられます。油の増加は揚げ物、炒めものといった調理の簡便化やスナック菓子などの普及に関係があるのですが、緑黄色野菜は生のサラダに使うのが難しいことも、若い人から敬遠される理由ではないかと思いません。

2の急性の病気の予防というのは、万病の元といわれているカゼも、食事や睡眠、そして外出から帰ったときの手洗いやうがいでの予防できますし、台所を清潔にしたり包丁やまな板の衛生管理に注意し、冷蔵庫を過信し過ぎないことなどによって、下痢や食中毒を予防することができます。

3のゆっくりすすむ症状については、退行性疾患といわれる白内障や、特に閉経後の女性に多い骨粗しょう症なども、日常の食生活

や運動に大いに関係があるということです。

そして第三は身の周りの整頓です。

皆様、新聞や雑誌、食べ物などをいつも手の届く所に置いていませんか。また、テレビや冷暖房をリモコンで動かしていませんか。

この、雑誌や本は書棚に戻しておく、あまった食べ物は冷蔵庫に戻しておく、電気器具はできるだけリモコン操作をしない、なども自然と体を動かすことにつながり、歳をとってから、家の中でつまずいて転んだりしない大切な条件だと思っています。

高齢者のための食生活指針

次ページの表1は、平成7年に厚生省がおこなった寝たきり高齢者の現状をみた調査結果です。寝たきり期間が3年以上の人が53%と半数以上います。また、寝たきり高齢者の主な介護者の年齢についての調査では、70歳以上が24.2%、60歳代が28.3%と両方を足すと全体の半数以上になるという結果もでています。これは、高齢者が高齢者を介護している現状が伺えます。

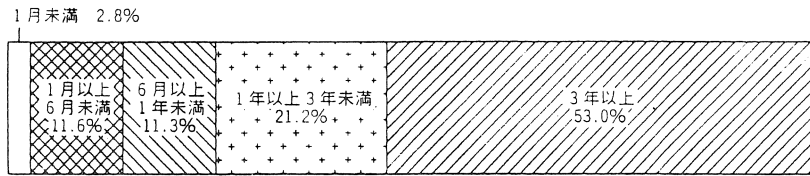
私の知人である80歳代の奥様も、90歳代のご主人を介護されていますが、先日、「ちょっと椅子から立たせてあげようとしたら、倒れてきた主人の下敷きになってしまい、元に戻るのに30分かかった」と話されていました。高齢者が高齢者を介護するのは大変なことだと思います。

表2は、厚生省が発表した高齢者のための食生活指針です。1から7まで項目がありますが、順を追ってご説明します。

1. 体重のチェック

体重はその人の体の変化を見つける一番簡単な指標になります。

表1 寝たきり期間別にみた寝たきり者の割合



寝たきり高齢者の主な介護者

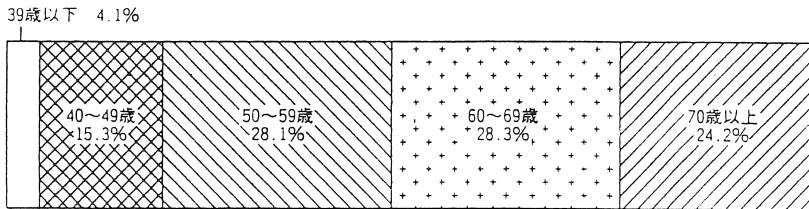


表2 高齢者のための食生活指針

1. 体重のチェック
2. 調理の工夫
3. 食事は主食・主菜・副菜をそろえ、まずおかずから
4. 食生活にリズムを
5. よく体を動かす
6. 食生活の正しい知識と情報を
7. おいしくたのしい食事

少なくとも1～2カ月ごとには体重を計測して、栄養状態が悪くなっていないかどうか調べるとともに、肥満予防のためのチェックをします。

また、64歳以下は年1回、65歳以上は年2回の定期検診を受けて、生活習慣病を早めにチェックします。さらに、“8020運動”といって80歳まで自分の歯を20本そろえ、よく噛んで食べられるようにしましょうという運動がありますから、歯の定期的な検診も心がけてください。

2. 調理の工夫

高齢者の食卓は、家族の人数や食事量、買い物の回数などの関係で、食材の種類が少なく、食事はマンネリ化しやすくなります。少し割高でも小さな袋を選んだり、調理方法を変えることなどして、面倒がらずに変化のある献立を考えましょう。

自分で食事を作ることは元気になる秘訣です。薄味の工夫、香りや旬の食品を活用する、などといった工夫もよいでしょう。味付けの薄味については、だし汁や酒、酢などで醤油を割って使うのも一つの方法です。

3. 食事は主食・主菜・副菜をそろえ、まずおかずから

毎食に、できればご飯やパン、麺、いもなどの主食、魚や肉、卵、豆腐を使った主菜、おひたしやあえもの、サラダなどの副菜を揃えたいものです。

主食は、体温を保ち、活動する力となるエネルギー源として糖質の多いものを。主菜は、筋肉や内臓、血液の成分になるタンパク質が多いものを。そして副菜にはビタミンやミネラル、食物繊維が多く、体の調子をととのえる役目をはたすものを。この他に牛乳や果

物も献立に加えましょう。

高齢者にとって、甘いものは食べやすくおいしいものですが、甘いもの間食はできるだけ控え、食事の時は、ご飯や麺などの主食や汁物でお腹をいっぱいにする前に、まずおかずから食べるようにします。

4. 食生活にリズムを

時間に追われない生活では、1日の生活のリズムが乱れがちになります。朝、昼、夕食をきちんととりましょう。

5. よく体を動かす

ほどよい運動は食欲を増し、肥満予防、骨粗しょう症の予防になります。高齢者の運動は、決して無理をしないで、自分の体力に見合った運動、その日の体調に合わせた運動であることがポイントです。例えば坐ったままの姿勢でゆっくりゆっくり膝を進めて歩く運動や、手を握ったり開いたりする運動もよいでしょう。高齢者にとってはカラオケで歌ったり、大きな声で笑うのも運動の一つです。

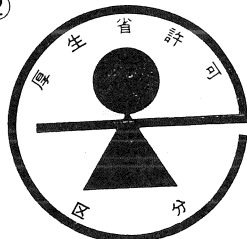
6. 食生活の正しい知識と情報を

高齢になればなるほど体の個人差は大きくなり、そのため、人によって薬や食品の効果や影響力も違ってきます。マスコミなどの情報を正しく理解することが大切です。

①



②



③



前ページのマークは、①厚生省許可の特定保健用食品、②糖尿病・腎臓病などの病態別用、妊産婦用、高齢者用などの特別な用途に合わせて作られた特別用途食品、③（財）日本健康栄養食品協会認定の健康食品についているマークです。食品を購入する際の目安になります。

7. おいしくたのしい食事

最後に、おいしくたのしい食事を心がけてください。怒ったり悲しんだりしているときの食事は、体によい消化や吸収がおこなわれません。できれば、家族で話をしながら楽しくいただく食卓をつくりたいものですが、たとえ一人になったとしても、部屋を明るくしたり、花を飾ったり、たまには素敵な食器を出してきたり、洋服を着替えたり、好きな音楽を聴くなどして、おいしく楽しい食卓の雰囲気を演出することはできると思います。

以上、7項目の食生活指針をお話いたしました。そのうち一つでも結構ですから、明日からのあなたの食生活に活かしていただき、はつらつとしたシルバーライフを過ごしていただきたいと思います。

☆この講演は、平成11年10月28日に行われたものです。

日 々 こ れ 健 康

～生涯現役のすすめ～

講師／料理研究家

堀 江 泰 子

私が母から学んだこと

私は来年の2月には77歳になります。料理講師という仕事にたずさわってからもう40年を過ぎ、テレビや雑誌を通して、少しでも皆様のお役にたつことができればと、それを生き甲斐としてきました。

私の母は3年前、92歳で亡くなりました。なんの資格も持たない、なんの肩書もない、ごく普通の主婦として92年間生きつづけてきた人です。でも私は、その母からいろいろなことを学びました。勿論、料理も母が教えてくれたことが基礎になっているものがたくさんあります。しかし、それ以上に母から学んだことは、“周りの人のために、自分が何をすれば役に立つかを考える”ということです。

雑誌の撮影やテレビ番組の収録準備などがあると、母は必ず自分も台所に立って、魚をおろしたり野菜の皮をむいたりしてくれました。そしてそれは、亡くなる半年ほど前、ほとんど寝たきりの状態

になっても続きました。

私がNHKの「きょうの料理」で“豚肉の生姜焼き”をしたときのことでした。母はベッドの上で生姜焼きに付け合わせるモヤシのひげを取ってくれたのです。

テレビの収録というのは、普通、局のスタジオに出来上がりの5倍の材料を持っています。炒めるとかさが減るモヤシの場合、その量はかなりなもので、ひげを取るにも手間がかかります。それを母はいやな顔ひとつせず楽しそうにやってくれました。

もっとも、それには娘（注：料理研究家・堀江ひろ子さん）の知恵もありました。一度に大量のモヤシを持っていったら、いくら母でもびっくりしていやになるだろうと、娘は少しずつ持っていくのです。そして、ひげの取れたモヤシを受け取るたびに、「おばあちゃん、ありがとう」といって、次のを出すのです。

結局、母は、ニコニコしながら全部のひげを取ってくれました。この母が下処理してくれたモヤシがテレビで放送されたとき、母はとても嬉しそうでした。

母は、隠れたところで、私だけでなく、家族全員、そして周りにおられる全ての人達の役に立つことを大変な喜びとしていました。そしてその喜びは、母の生き甲斐でもあったのです。考えてみると、その生き甲斐を持っていたからこそ、母は、最後の最後までとても元気に生涯をまっとうできたのだと思います。

実は先程、控室で、本日のシンポジウムにご一緒させていただく先生方に、「一般的には、年寄りって何歳からをいうんですか」と聞いてみました。先生方のご意見では70歳からのようでした。

“じゃあ、私はもうとっくに年寄りだったんだ”。正直、私はちょっと啞然としました。今まで自分を年寄りだとは思っていなかったのです。何故なら、つい最近まで、私は歳をとったら母のように、

いつも人の役に立つことを心がけて、家族や周りの人から愛されるような生き方をしたい、とっていたのですから。

失敗こそ料理上手になる第一歩

私は、家庭料理を作ることの大切さを、自分自身、身にしみて感じています。と同時に、料理は生涯つづく勉強だと思えます。これでもう十分だ、ということは決してないのです。

「料理って、こんなに楽しく奥が深いものなんだ」と若い人に分かってもらえ、一人でも多くの若い人が料理好きになってくれればと思いつつ、いつも料理講習をしています。

私は結婚が早かったものですから、もうかれこれ、57年近くも台所に立っています。57年もやっていたら、誰だって料理も上手になるだろうと思う方もいらっしゃると思いますが、台所仕事をいやいやしていたら、多分、今の私はなかったと思えます。

皆様も実感されておられると思いますが、料理はおいしくできると嬉しいものです。「おいしいね」「うまいなあ」という言葉が嬉しく、励みになります。でも、全部が全部おいしくできるとはかぎりません。材料の組み合わせが悪かったり、下処理が悪かったり、味付けに失敗したりして、おいしくできないことがたくさんあります。肝心なのは、上手くいったときより失敗したときです。「あーあ、もういやだ」と思わずに、「なぜ失敗したんだろう」と考えることが、料理上手になるかならないかの別れ道なのです。

私は、もって生まれた性質なのか、人一倍好奇心が旺盛で、失敗したときに、「なぜだろう、なぜだろう」と考えるのが好きです。そして、その「なぜだろう」が、いつの間にか、「より良く、よりおいしく」になっていったのです。

家庭料理のころ

「堀江先生の料理は、安く、手早く、おいしいからいいですね」
テレビや雑誌をご覧になった方から、よくそういうお言葉をいただきます。私はこの言葉が一番有り難いのです。私の料理は家庭料理です。家庭料理は、なんといっても、材料費がかからず、調理時間が短く、そしておいしい、この三拍子が揃っていることが大切です。視聴者や読者の方に、それをご指摘いただくのは、料理講師として“もって暎すべし”なのです。

テレビの料理も新聞や雑誌の料理も、すべて我が家の台所から生まれました。母から学んだものも、また、娘のひろ子と一緒に「なぜだろう」と「よりおいしいものを」の試行錯誤を重ね、研究した料理もたくさんあります。

そして、いつの間にか、NHKの「きょうの料理」の講師の中でも、三本の指に入るほどの古株になってしまいました。

私が、いまだにテレビや雑誌にださせていただけのものも、この家庭料理というジャンルのお蔭だろうと思います。

家庭料理は、フランス料理やイタリア料理、あるいは和食のコースメニューのように、特別着飾ったものではなく、皆様の毎日の食卓に、すぐに利用できるものだからです。そして、私達がしなければならないことは、安く、手早く、おいしくを守りながら、毎日の料理に少しでも変化をもたせ、食生活を楽しく豊かにする手助けをさせていただくことだと思っています。

先程、私は、母から学んだものがたくさんあった、といいましたが、いまだに母にはかなわない、という料理がいくつもあります。特に煮物に多く、母の手による材料と調味料の絶妙のバランスは、孫である娘達は勿論、若い世代の曾孫達にさえ絶賛されるのです。

ひと口に“おふくろの味”といますが、郷土料理などを含めて、昔から、母から娘へ、そして孫へと連綿と伝えられてきた調理や味付けには、学ぶことがたくさんあります。それを、一つ一つ丁寧に掘り起こして、若い人達に伝えていくのも私の務めではないかと思っています。

ノルウェーのサマースープ

私は旅行が大好きで、スケジュールに余裕ができると外国旅行にでかけます。でも私にとっては旅行も料理の勉強の場で、いつも目をキラキラさせて歩いてしまうのです。

あるとき夏の北欧に行きました。旅行の案内書に、ノルウェーにはサマースープなる料理があると書いてあったので、それをいただくのを楽しみにしていました。ちょうど主人が議員をしていた時で、夕食をノルウェー大使館の方にご馳走になりました。

その時、「ノルウェーにはサマースープという郷土料理があるそうですが、それをいただけませんか」とお願いしてみました。すると、大使館の方が、「サマースープというのは家庭料理ですから、このレストランでできるかどうか分かりませんが」とことわりながらも注文してくれたのです。

テーブルに運ばれてきた料理を見て驚きました。皆様もサマースープという名前からすると、ビシソワーズなどの冷たいスープを想像されるだろうと思います。私もそう想っていました。でも違いました。白いスープ皿には、トマトをはじめいろいろな夏野菜が入った熱々の牛乳スープが盛られていたのです。

なぜ、野菜と牛乳を使った熱いスープが、サマースープという郷土料理かということ、北欧のノルウェーでは、地面から上の野菜類は

夏場しかとれない大事なものだからです。しかも、夏といってもセーターを着なくてはならないほど肌寒いので、スープが冷たい必要はありません。よく考えてみれば、至極もったもなことでした。

「料理というのは、その国に行って、実際に食べてみなければ、名前を聞いただけでは分からないものだ」とつくづく思いました。

私は、そのサマースープを、ときどき自分の料理講習に利用させていただいています。そして、料理を作りながら、北欧という風土やそこに住む人達の生活を紹介しています。そうすると、ただ野菜と牛乳を使っただけの何の変哲もないクリームスープが、一段と価値あるものになり、生徒さん達は感動してくれるのです。

ネパールに行ったときも、やはり私の好奇心がむくむくと顔をもたげました。ある村を通りかかると、ちょうど年に1度の祭りの最中でした。人々が道端で車座になって食べたり飲んだりしています。ご馳走は勿論カレーです。それを手で掴んで白い濁り酒と一緒に、わいわいしながら楽しそうに食べています。

そのときの団体旅行のメンバーは、料理関係者ではなく、園芸関係の方達でしたから、皆さん料理にはあまり関心がないらしく、周りでみていました。でも、私にとってはネパールの村祭りのご馳走をいただくなんて千載一遇のチャンスです。

結局、気がつくとき私だけがいつの間にか車座の中に入っていて、村人と一緒に手掴みでカレーを食べ、米から作った濁り酒をいただいております。今でもそのおいしさが思い出されます。お礼にバッグの中に入っていたキャンディーを手いっぱい掴んでさしあげましたが、とても喜ばれました。

来年は、主人と一緒にインドに行こうと思っています。

ここでちょっと主人の話をさせていただきますと、主人は今年84歳で、私よりも8つも年上です。でも大変に元気で、歩くのも私よ

り速いのです。以前は、毎朝1時間、一緒に散歩をしていました。現職を離れても主人は主人でお付き合いはあるし、私も仕事をもっていますから、日頃ゆっくり話すことなどできません。その1時間の散歩がちょうどいい、夫婦の会話の時間になりました。

ところが、今はもうだめなんです、向こうのほうが歩くのが速くて、とてもついていけなくなったのです。そこで、主人が散歩なら、私は別な運動をと、プールに通うことにしました。主人の1時間のウォーキングも私のスイミングも、10年間、今でも続いています。

4 世代10人、大家族の夕食

さて、ちょっと脱線しましたが、再び料理の話に戻ります。私の家では、母が存命の間、ほとんど毎日、家族10人で夕食をとっていました。地方ならいざしらず、東京で10人家族の夕食は珍しいかもしれませんが、娘のひろ子が近所にいるのでそれが可能なのです。最長老の母から、母の曾孫にあたる娘の子供まで加えると4世代になります。しかも、その4世代目が乳幼児というのではなく、もう親の手がかからない子供達ですから、食事は4世代の女性軍で作ることが多いのです。

特に、正月には、4世代全員が台所に立ちます。曾孫の佐和子は今年26歳になりますが、小さい頃から料理が好きで、中学生くらいになると、もう“猫の手”以上になっていたのです。佐和子は、正月料理は母と組んで仕事をします。母、私、娘のひろ子と担当がはっきり分かれていて、母はもっぱら昆布巻きなど、坐ってできるものを受け持ちます。

当時、我が家は正月の来客が多く、100人分から200人分もの正月料理を作っていましたが、担当がはっきりしているので進行の手際

がよく、少しも大変ではありませんでした。

母と佐和子の受け持ちに雑煮もありました。私の出身が宮崎なもので実母である母が作るのは、当然宮崎の雑煮です。来客に合わせて何十人分と作りましたが、その下準備は全部、佐和子の役目でした。たくさんの里芋を冷たい水で洗ったり、野菜を切ったり、味見をしたり、母の指示でてきぱき動くのです。

よく調理の伝承を、母から娘へ、娘から子へといますが、我が家では、母が得意なものは、直接、ストレートに曾孫に伝わるわけですから、曾孫はその技術をしっかりと身につけることができます。

我が家の大家族夕食の話をする、「献立が大変ですね」とよくいわれます。母と佐和子の年の差を考えても70歳ですから、80歳、90歳の年寄りと育ち盛りの娘達とでは、当然、献立が違うだろうと考えるのも無理からぬ話です。しかし、我が家では、献立には全く困ったことはありません。なぜなら全員が同じものを食べるからです。

今晚はカレーとサラダだったら、90歳の母もそれを食べます。他のものではいやだというのです。母は92歳で亡くなりましたが、亡くなる前の晩は娘のひろ子が作ったクリームシチューを、亡くなった日は、私がつくったイワシの生姜煮をおいしそうに食べました。

母が亡くなり、曾孫達も大学や社会人になるとともに、夕食時に皆そろふことが難しくなり、自然と大家族夕食はなくなりました。

今、我が家は、主人と私、二人だけの夕食です。これからは、高齢になりました二人が元気に暮らすための、バランスのいい献立を研究して、皆様のお役に立ちたいと思っておりますので、どうかよろしく願いいたします。

☆この講演は、平成11年10月28日に行われたものです。

すこやかで生きがいのある 老後のために

出席者／森川 洋一（森川病院院長）

秋山 治子（YMCA健康福祉専門学校講師）

堀江 泰子（料理研究家）

司会／好本 恵（フリーアナウンサー）

元気なお年寄りでいるための条件

好本 私ごとで恐縮ですが、主人の両親も私の両親も、来年4人のうち3人が80歳になります。今は幸い元気ですが、80という歳を考えると、ボケとか寝たきりとかいう問題が、とても身近に感じられてきて、嫁として娘として、なんとか両方の親達に、いつまでも元気でいてほしいという思うわけです。

森川先生は日頃患者さんと、そして特別擁護老人ホームのお年寄

り達と接しておられるわけですが、お医者様の立場からみて元気なお年寄りであるための条件としては、どんなことに注意すればいいのですか。

森川 まず第一に、ボケにならないことだと思います。そのためには、いろいろな趣味を持つことではないでしょうか。実際、私の所に来ている患者さんで、93歳の女性がいますが、骨粗しょう症のために、やっと歩けるという状態なんです。でも、ブローチを作る趣味があって、よく私の病院まで持ってきてくれます。この女性はボケていません。骨以外は非常に健康です。趣味を持つこと。そしてできるだけ外出すること。しょっちゅう病院に来ることもボケ防止にはいいと思います。

好本 病院通いがボケ防止になる。面白いですね。

森川 うちの救急病院ですから、骨折や急性肺炎を起こしかけたお年寄りがよく来ます。入院した当初はわからないんですが、次の朝回診すると、看護婦が、「あの患者さん、夜、大ボケで困りました」というんです。家族の方に聞いてみると、そういう人に限って、今までどこの病院にもかかったことがないといえます。そんな例がたくさんあります。

私が体験的にいえるのは、自分の意思で病院に通ってくる患者さんには、ボケている人が少ないということです。ですから、お年寄りの健康ではボケないことが一番大事です。

好本 寝たきりの原因には、骨折が多いといわれていますが、転ばないということも大切なのではないですか。

森川 確かに、最近では骨粗しょう症にかかっている患者さんが多く、転倒と骨折は密接な関係にあります。仰向けにひっくりかえれば胸椎の圧迫骨折になり。前に転ぶと足を打って大腿骨を骨折することが多いのです。原因は、ほとんどが今いった骨粗しょう症です。転

ばぬ先の杖ではないですが、急に立ったり、急に坐ったり、急激な動きは絶対にしないことです。何かしようと思ったら少し間を置いて、ゆっくりと行動することが大切です。

堀江 私、わりと気ぜわしくするほうですから、今のお言葉身にしますね。転ばないようにいたしましょう。

好本 秋山先生には先程、はつらつ高齢者のための具体的な条件を伺ったわけですが、特にこの点は強調したいというものがございませうか。

秋山 今の転ぶという問題ですが、これは身の回りを整頓することと関係があると思います。自分の手の届くところになんでもかんでも置いて部屋の中を乱雑にしている。こたつの横など見えにくい所にビンなどが置いてあると、ふと立ち上がったとき、つまずいて危ないんですね。

ですからまず、身の回りを整頓することだと思います。それと自立しようという気持ちですね。

好本 自立ですか。

秋元 そう自立です。私が行っているクリニックの患者さんに、胃部撮影用のレントゲン台を使って、リハビリの運動をしている方がいます。

あの台は、縦、横、斜めと、いろいろな方向に動きますよね。斜めになると体が落ちそうになるので、手すりにつかまらなくてはならない。それがちょうどその人のリハビリには合っていたんです。レントゲン撮影のない時間帯に、先生に頼んで協力してもらいながら、一生懸命運動しているんです。

その結果、半年前は手足が硬直していて、歩くことはおろか箸も持てなかった状態だったのが、その地道な運動を根気よく続けることによって、今では箸は勿論、歩くこともできるようになりました。

その人は、「先生はじめ皆さんによくしていただいたお蔭です」と謙遜されますが、私は、“絶対に自立するんだ”という自分の確固たる意思と行動力で、動けて歩けて掴むことができる素晴らしさを勝ち取ったんだと思います。

好本 なんでも自分の意思でやらなければいけないということですね。堀江先生が先程、90歳を超えたご高齢のお母様が、ベッドの中でモヤシのひげをお取りなされたというお話をされましたが、たとえばベッドの上、布団の中であっても、いつも人の役に立ちたいという気持ち、それも今の自立心と合わせて、お年寄りがはつらつと生活するための条件ではないかという気がしますね。

堀江 どんなに歳をとっても、母は夕方5時半になると必ず台所に出てきました。そして、味噌汁とか白和えとか作るんです。孫や曾孫たちが「うまい!」「おいしい!」というのを聞くのが嬉しいんですね。

ライスカレーの日やホワイトシチューの時は、母の出番はないんですが、台所に来て、私やひろ子がつくるホワイトソースを「うん、うん」とかいいながら見えています。それが面白いことに、美容院に行ったときなど、そのホワイトシチューの作り方を、美容師さん達に教えているんです。

好本 ご覧になっていて、覚えてしまわれる。

堀江 そうなんです。的確に間違いなく教えているんです。自分の得意は煮物や和え物など和風料理でしょう。好奇心旺盛って、母のことかもしれませんね。

好本 私も先生の「きょうの料理」の聞き手を何度かさせていただきましたが、先生の好奇心旺盛なのは、きっとお母さまからの遺伝ですね。先生のお料理というのは、例えば伝統的な和食にしても、古典的というか基本的というか、正統な作り方も勿論教えていただ

けますが、スピードカッターを使ったり、電子レンジを使ったり、新しい調理器具をどんどん取り入れて、時間を短くするという工夫もなさいますね。

堀江 調理器具もそうですが、調理の手順や方法も、もっと簡単でおいしい作り方はできないかと年中考えています。NHKの「きょうの料理」でやって、皆様から大変喜ばれたものにお赤飯があります。

好本 そうでした。会場の皆様の中にも、ご覧になった方がいらっしゃるのではないかと思います。 “堀江流お赤飯”は爆発的な反響でした。皆様、お赤飯というと手間がかかって、今日の今日、作れるものではないとお思いでしょうが、先生のお赤飯はとても簡単なんです。先生、短めに教えていただけませんか。会場の皆様はメモのご用意をなさってください。

堀江 1時間半でできるんですよ。ですから、今日お帰りになってからでもお赤飯が作れます。まず、餅米を洗います。いくらでもいいです。洗った餅米を1時間、たっぷりの水に浸けてください。その間に小豆を煮ます。ササゲでも結構です。1時間あれば煮えますよね。小豆の煮汁は捨てないで残しておきます。

米をザルにとって水は捨てます。小豆の煮汁の量を米の分量の6掛けにします。例えば米が5カップだったら小豆の煮汁は6掛けの3カップにするわけです。煮汁の量が足りなければ水で増やせばいいのです。そして、大きめの鍋に入れて煮立てます。煮立ったら、そこに水気をきった餅米をドサッと入れます。お塩を入れまして、強火で水気がなくなるまで煮汁を吸わせると、もう赤く着色をしないでいい、きれいな半生の米ができます。

好本 米を煮るような形で煮汁を吸わせて色をつけるわけですね。

堀江 はい。そこに煮ておいた小豆を戻して蒸します。早く入れる

と小豆が潰れることがありますから、柔らかさによっては最後に入れます。簡単でしょう、1時間半でできるんです。

去年、福島県に学校給食の料理講習に行きましたら、ある先生に「堀江先生、お赤飯をありがとうございました」といわれたんです。私、お赤飯など差し上げた覚えがないので、「えっ？」と聞き返したら、そのNHKのテレビをご覧になっていたんですね。帰りにお土産までいただいて、かえってこちらが恐縮してしまいました。

好本 とにかく工夫をなさるといのは、まさに好奇心、探究心の固まりだなといつも感心しています。

堀江 母は宮崎県の日南海岸の出身ですから、魚をおろすのがとても上手でした。タイでもカツオでも、ひと抱えもある大きなブリでも見事におろします。私も魚のおろし方は母から教わりましたが、娘のひろ子も直伝なんです。ですからひろ子は上手で、ウナギだって母から教わっていました。

そうしたら、その娘の佐和子までが母に教わって、アジでもサバでもなんでもおろすんです。大好きなんですよ魚をおろすのが。我が家の皆が魚をおろすのが好きということは、魚をたくさん食べるということです。

好本 来月もNHKの「きょうの料理」でお魚料理をなさいますね。

堀江 「ブリのアラと切り干し大根の煮つけ」です。先程、先生達とその話をして、ブリのアラは骨からとってもいいダシが出ますといいましたら、ブリのアラにはミネラルがたっぷり含まれていて体にとってもいいそうです。これは放送の本番でいうつもりです。

好本 放送は11月の16、17日ですから皆様ご覧になってください。さて、秋山先生、はつらつ高齢者になるための条件とは逆に、お年寄りの方で、こういう方は気をつけたほうがいいですよ、という点はございますか。

高齢者の生活上の注意点

秋山 先程、森川先生のお話にも骨粗しょう症がありましたが、たしかに転ばぬ先の杖で、予防がなにより大事なことだと思います。そこで、どんな人が骨粗しょう症になりやすいかを、簡単にまとめてみました。

まず、なりやすい体格とか体質では、痩せすぎの人は気をつけください。それから閉経以降の女性。また、無月経、生理不順の人。牛乳や脂肪で下痢を起こしやすい人も骨粗しょう症が起りやすいといわれています。

次に、骨粗しょう症になりやすい生活習慣ですが、偏食をする人。牛乳や乳製品がきらいでカルシウムの摂取が少ない人。それから、最近の若い女性に多い、無理なダイエットで食事が少ない人。また、体を動かすことが少ない人や日光にあたる人が少ない人も要注意です。この日光にあたるということは、体の皮膚の表面にあるビタミンDの前のものが、日光によってビタミンDに変わるからです。ですから、太陽をあびながら散歩をするのは、とてもよいことです。

最後に、骨粗しょう症になりやすい病気ですが、肝臓や腎臓が悪い人は要注意です。ビタミンDが体の中で活性化するためには肝臓や腎臓の助けをかりなければなりません。また、胃の手術をされている人はカルシウムの吸収が悪くなります。そして卵巣の手術をされている人、慢性的な関節リウマチの人、ステロイド剤を内服している人なども骨粗しょう症に大きな関わりがあるといわれています。

好本 今の秋山先生のお話にも、なんとなく思いあたるとい方もいらっしゃると思いますが、その方達にはこれからどんどんお魚を食

べて、陽のあたるところで体を動かしていただきたいと思います。

森川先生は日頃患者さんと接していらして、「こういう人はボケに気がつけたほうがいいぞ」という方はいらっしゃいますか。例えば頑固な方とか。

森川 頑固というよりも、むしろ内にこもってしまう人ですね。

好本 自分の気持ちをあまり表にださない人ですか。それは、いいかえれば、多少足が不自由でも自分から病院に通ってくる人や、秋山先生がいわれた自分から積極的にリハビリに励むという人はボケないということにつながるわけですね。

森川 そうです。自分の意思で積極的に生活し、行動することが第一じゃないかと思います。

好本 先程先生には、魚の油のDHAがどうやらボケ防止に役立つそうだという調査結果を発表していただきましたが、それは、ボケてしまった人にも有効なのですか。

森川 有効です。ただし、過度の痴呆症に対しては難しいと思います。先ほどの長谷川式の点数でいくと、5点とか6点の方はちょっと無理じゃないかと思います。

好本 ひょっとしたらボケが始まったかなという人には効果がある。

森川 骨粗しょう症は予防が大切だ、と同様に、痴呆症に対してもボケが出てくる前、ということは、ある程度高齢になったら誰でもですが、日頃から青身魚を重点的に食べて、DHAをたくさんとっていただくことです。

また、過度のボケになっていても、周りの人達が常に刺激をしてあげることで、改善がみられることがあります。例えば、同じことを何度も何度も繰り返します。そういう刺激によって表情が変わってくるのです。

私のところにくる患者さんにも、家族の方に頼んで刺激を繰り返

した結果、前回来たときには私が誰か分からなかったのが、「これ誰ですか」と聞くと「先生」といってくれるようになりました。

しかし、やはりなってからでは遅いわけで、ならないために食事の問題を含めた生活を考えることが大切です。

好本 やはり予防ですね。秋山先生は、先程、女性の骨粗しょう症は閉経後が多いといわれましたが、更年期になり始めたあたりから予防したほうが良いということになるのでしょうか。

秋山 予防という意味では、私はもっと早い時期から必要だと思っています。更年期というのは、もう、骨粗しょう症が始まる可能性があるからです。

予防に最も良い時期は、骨の密度が最も高くなる、ちょうど思春期が終わったあたりから20歳くらいにかけてです。その頃に、骨の原料になるものをたくさん食べて、しっかり骨を詰め込んでおくことが大切なのです。

骨密度は、高い人は高いなりに、低い人は低いなりに年齢とともに落ちていきます。ですから最初が肝心で、あとはできるだけ落ちる度合いを少なくするような生活をするということになります。

私が今一番心配していることは、若い世代の間違ったダイエットです。

栄養学を学ぼうとしている学生達の中にも、食事の量が少なく、栄養のバランスがとれていない人がたくさんいます。たしかにスリムでスマートなほうがいいかもしれませんが、無理なダイエットによって20歳くらいで生理がとまったりするのは問題です。これは将来、骨粗しょう症だけでなく、あらゆる生活習慣病にかかる心配があります。

好本 森川先生は、DHAは青身の魚にたくさん含まれているといわれましたが、青身の魚といえば、イワシ、サバ、アジ、サンマと

いった私達庶民の味方の魚ですね。

森川　そうです。勿論、マグロのトロやカツオにもたくさん含まれていますが、日常の食事には背の青い魚であれば何でもいいと思います。私が住んでいる茂原市は九十九里に近いところで、物心ついたときからイワシやサバ、サンマ、カツオなど安く手に入る魚を食べて育ちました。

好本　青身の魚を食べればD H Aがとれるわけですが、堀江先生、青身魚の調理方法で、お年寄りに喜ばれるものがありましたら教えていただきたいのですが。

冷めてもおいしい魚料理の工夫

堀江　歳をとってくると、肉よりも魚という方が大勢いらっしゃいますね。私の家は母がなんでも食べましたので、特に年寄り向きというメニューは必要なかったんですが、魚の揚げ物で、冷めてもおいしく食べられる方法はないかと考えました。

例えばサバの竜田揚げですが、あれは本来はアツアツがおいしいですね。でも、お年寄りの生活には、二人あるいは一人ということがあり、一度揚げ物をする、それを何度か食べなくてはならないことが多いわけです。

竜田揚げには大根おろしが付きものですが、大根おろしというのは、時間がたつと臭いが出ておいしくなくなります。そこで、すりおろしたら、すぐに酢を入れて、砂糖と塩少々を入れて味をつけてしまうんです。そうすると翌日になっても、臭いも出ないし味も変わりません。翌日はその味付けおろしで冷めた魚を和えるようにしていただきます。

秋山　私は現在、シルバーメニューの配食もしていますが、どうし

でも配達に時間がかかって、終わりのほうは冷めてしまうんです。今、伺ったお料理は、冷めた揚げ物でもおいしく食べることができるということで、大変参考になりました。また、お年寄りの中には天ぷらやフライなど衣をつけて揚げたものは、喉にひっかかって食べられないという方がいます。そんなとき、味のついた大根おろしでくるむように和えると、食べやすいのではないかと思います。

堀江 もう一ついえば、今、リンゴの時期ですね。リンゴをお年寄りが食べやすいように、小さく切っておいて大根おろしに混ぜるんです。時間がたってもリンゴの色は変わらないし、とってもおいしくいただけます。私は愛媛県などで料理講習するときは、特産のミカンの皮をよく洗って、細かく刻んで大根おろしの中に入れます。好本 実は私、先生が書かれた「わが家のおかず」という本を参考にさせていただいているんですが、大根おろしの中にリンゴやミカンがパラパラっと入っていて、とってもきれいだなと思ったことがあります。

秋山先生、サバの竜田揚げで、これは少しお年寄りには大きすぎるかなと思ったら、小さくしてあげればいいわけですね。

秋山 揚げてから刻んでもいいし、初めから少し小さめに揚げておいてもいいですね。

好本 冷めてもおいしいというのが主婦としては大変にありがたいですね。

高齢者の食生活

好本 次に、高齢者の方が、毎日の暮らしの中で食生活をどのように考えたらいいかについてお話を伺いたいと思います。

先ほど堀江先生は、お母様がお元気の頃には、4世代、10人でお

食事をなさったということですが、これは理想的な形ではないかなと思います。

私の両親は兄と同居していますが、世帯が別なので食事が別なんです。だから、79歳の母は毎食父と二人だけの食事を作るわけですが、若い頃、とても料理好きだった母が、最近は、どんどん手抜きしているんです。聞いてみると、「面倒だ、もう私はさんざん料理はした」というんです。

さらに、先月父が2週間ほど入院をしました。その間、母は病院に行くことでくたくたになって、余計料理を作ることをしなくなりました。ちょっとお弁当を買ってきたり、冷たくなったお惣菜を買ってきたり。

以前の母だったら、そんなことしなかったのですが、「お父さんもいなくて、自分ひとりのための料理なんか作る気がしない」というんですね。これは、多分、私の両親だけの話ではなくて、核家族のお年寄りにはよくある話ではないかと思うんですが。

秋山先生、そうしたお年寄りの食習慣をどう考えたらいいのでしょうか。

秋山 やはり自分で買い物をして、自分で料理を作って食べておられるお年寄りは、皆さんお元気なんですね。でも、実際には足が悪くて買い物がちょっと難しい人もいますし、体の機能が衰えてきて、においが分からない、よく目が見えないという人もいます。

特に五感が衰えてくると、従来の調理器具で調理することが危険になってくることがあります。そんなときはガスレンジの代わりに電磁調理器を使うとかして、自分の手で料理する習慣を続けることがいいと思います。そして、どうしても無理なものだけ、ヘルパーなり、ご近所の方に手伝ってもらいながら、できる部分は自分でするという気持ちをもつことが大切だと思います。

私達、ケアする立場にある者の役割も、全てやってあげるのではなくて、あくまでも自立のお手伝いをすることだと思っています。

好本 例えば、先程の竜田揚げなども、揚げるところまではヘルパーさんにしていただいて、味付けおろしを作ったり、和えるのは自分でやるということですね。

秋山 そうです。料理の中でも揚げ物は危険を伴いますから。

好本 森川先生は、核家族のお年寄りの食習慣については、どうお考えですか。

森川 日本人は、有史以来2000年このかた、ほとんど和食で、昭和になっても戦前は家庭料理の中に洋食はあまり取り入れられてはいませんでした。それが、東京オリンピックが終わった昭和40年頃から、洋食を食べる人が急激に増えてきて家庭の中にもどんどん入ってきました。それと共に、糖尿病などの生活習慣病も増えてしまったわけです。

今後の考え方としては、魚や緑黄色野菜、根菜などを使った和食を中心に、ある程度低カロリーの食事をとることが大切ではないかと思っています。お年寄りには、それ程カロリーを必要としないわけですから。

好本 堀江先生はご主人と二人だけの食事が多くなるから、これからはそんな方達の参考になるような献立を研究してくださるとのことでしたが、いかがですか。

堀江 私も実は、好本さんのお母様と同じで、主人に、「この頃ずいぶん簡単だなあ」といわれることがあるんです。なぜかという、これまでは食べ盛りの若い孫たちと一緒にしたから、洋食、中華、和食、肉あり魚ありと献立がバラエティーに富んでいました。だから、母も私も元気だったのではないかと思っています。

たしかに、主人と二人の食事では、どうしても自分達の好きなも

のに偏りがちになるので、そうバラエティーをつけることはできなくなりますがね。でも、我が家では、朝食には牛乳を必ず飲んで、豆腐か納豆の豆類、卵、小魚の佃煮、野菜はサラダを作ったり、昨日の残りの煮物だったりを必ずつけます。昼は、家で料理を教えますから、かなりバラエティーに富んだものを主人も一緒に食べることができますし、夜は娘のひろ子がいるときは作ってくれるし、いないときは、主人の好きなナスとかコンニャクとか、割と安いものが好きなものですから（笑い）。

あまり意識はしませんが、1日を通して考えると、結構、栄養のバランスはとれていると思います。でも、ときどきうっかりすると「この頃、野菜が少ないんじゃないか」といわれますね。

好本 ご主人にチェックされるわけですね。

堀江 昔、娘が小学生のとき、食卓を見ながら、「栄養のバランスが大事なんだよね」といったのを今でも覚えているらしく、「今日は青いものがないな」なんていいます。そんなことも反省しながら核家族高齢者のためのいい献立を考えて、皆様のお役にたちたいですね。

好本 よろしくお願ひします。さて、今日、会場にお越しの方の中には、実際にお母様やお父様の介護をされておられる方がいらっしゃると思いますが、お年寄りの介護をするときの食事をどう考えたらいいのか、その注意点もぜひ秋山先生に伺いたいと思います。

要介護者への食事

秋山 介護してもらう側、つまり要介護者にはいろいろな方がいらっしゃると思います。いいかえれば、一人一人みんな違うんですね。堀江先生のお母様のように、最後まで家族の方達と同じ食事を召し

上がられる方もいらっしゃるでしょうし、また、まだ70歳になったばかりだというのに、ほとんど噛めない、飲めない人もいます。

ですから、その人その人に合った食事の内容と提供の仕方を考えなければなりません。

まず、噛むことができない人の場合には、当然、柔らかく煮る工夫をします。そのために、隠し包丁といって、表側はそのまま、裏側に細かく包丁を入れたりします。それでも食べにくければ刻んであげます。先ほどのブリのアラ煮のようなものは、骨が大きいのでそのまま供しますが、イワシやサンマなど小さい魚は骨が見えにくく喉に引っかけることが多いので、骨は取り除いてから出します。

次に、飲み込みが困難な方の場合は、デンプンや片栗粉でとろみをつけたり、寒天やゼラチンを使って飲み込みやすくします。料理としては豆腐や茶碗蒸しなどがいいと思います。食べる前に唾を飲み込ませるとか、口を開かせるとか、首を動かすといった軽い運動をさせるのも効果があります。

また、飲み込むためには食事の姿勢が大事です。寝たきりで自力で食事がとれない人でも、食事のときは、せめて45度くらいまでは体を起こしてあげることです。

介護する側の姿勢も大切です。介護者の目の位置がどこにあるかでお年寄りには食べやすくも食べにくくもなります。介護者が立ったままでは食べにくく、目の位置が平らになるまで姿勢を低くします。

そのほかでは、声をかけることも大切です。魚でも野菜でも細かく刻んでしまうと、食べるほうは、いったい何を食べているのか分かりません。「今日のお魚はブリよ。おじいちゃんブリ好きだったでしょう」といってあげると、食べるほうは、昔の記憶を思い出して、「そうだ、ブリっておいしいんだ」と喜んで食べてくれます。ただ、次から次に口の中に詰め込むだけでは、おいしさを感じるこ

とはできず食事とはいえないのです。

あとは自立性を失わせない配慮です。現在、いろいろな障害に合わせた補助器具や食器が開発されています。例えば、茶碗が滑らないようになっているトレイ。向こう側が高くなって取りやすい食器。左手でもすくえるもの。それからカーブが自由になるスプーンやフォークなどいろいろあります。それらを使って、手の動きが不自由でも自分で食べることができるようにすることが大切です。

好本 ありがとうございます。そろそろ時間がきてしまいましたので、最後に3人の先生方ご自身にとって、はつらつきいきとしたお年寄りになるために、どのようなことを心掛けていらっしゃるのかお伺いしたいと思います。森川先生が一番お若いような感じもしますが、いかがですか。

森川 先程もいいましたように、私は千葉県の茂原市の出身で、海に近いこともあって、できるだけ青身魚をとるようにしています。週7日のうち6日間は魚で、肉は1回に抑えています。

それと、私は、まさに早寝、早起きでして、夜は9時には寝て、朝は5時に起きます。単純明快な快眠・快食型ですが、仕事は診察室の中が多いので、どうしても運動不足になります。散歩とかジョギングをすればいいのですが、患者さんがいるので遠くまでは行けません。でも、汗はかかなければならないので、毎朝必ずサウナに入るようにしています。

自宅にあるサウナに入って、汗を流して、汚い話ですがなめてみるんですね、汗を。そのとき“しょっぱいな”と思ったら塩分のとり過ぎです。

好本 分かるんですか。

森川 分かります。違うんですよ汗の味が。学会で欧米に行ったときなどそれが顕著です。夕食に欧米の料理を食べると、次の日の朝

の汗はしょっぱくないんです。なぜなら欧米のほうが料理の中の塩分が少ないからです。

好本 和食はいいけれど、少し塩分が多くなりがちですよ。

森川 そうなんです。日本では1日の塩分量は10g以下が適当だといわれていますが、本当は8gか7gで十分なんだそうです。欧米では5gくらいですから。日頃の食事では塩分を控えて、血圧が上がらないようにしています。

好本 ありがとうございます。次はお年からすると秋山先生の順番でしょうか。

秋山 今、毎日のように新聞やテレビで話題になっています介護保険、その保険料がとても気になるのですが、私はやっぱり介護保険料は払っても、介護保険の世話にはなりたくないと思っています。

私の健康上の問題は、食事には気をつけていますが睡眠時間が短いということです。午前1時、2時に床につくのは普通で、朝は6時には起きるといふ毎日です。これを早く解消して、自分の生活をバランスよくしていきたいと思っています。

好本 ありがとうございます。堀江先生いかがですか。どういうことに一番気をつけていらっしゃいますか。

堀江 私は毎年一度は必ず成人病検診を受けていますが、いつもお医者さんが、「いいです。いつもの通りやって下さい、いつもの通りの生活で結構です」といってくださいます。それほどどこも異常がないんです。これは主人も同じです。だから、食事を含めた生活は、このままでいいのではないかとと思っています。

好本 先生は水泳もなさっていますしね。

堀江 はい、運動はもっぱら水泳です。でも、若いときからではなく65歳から始めました。まさに60過ぎの手習いで、それまで私は全く泳げませんでした。それこそ恐る恐る水に顔をつけて、ブクブク

パーから始めました。

どうして水泳を始めたかという、ヘルペスにかかって腕が全く上がらなくなったんです。それが1月のことで、3月にはNHKの「きょうの料理」の仕事が入っていましたから、テレビにでるのに腕が上がらなくては話になりません。

そこで、2ヵ月間でなんとか腕を元に戻すことはできないかといういろいろ試みまして、そのひとつが水泳だったのです。

好本 水泳で腕が上がるようになったのですか。

堀江 お蔭様で、なんとか放送に支障のない程度には回復しました。それからはずーっと11年間水泳を続けています。勿論、上手ではないし速く泳ぐこともできませんが、今では4種目は泳げます。楽しいですよ。そのお蔭でよく食べる私でも、体重がコンスタントに維持できております。皆さんもぜひなさってください。

好本 20年近く堀江先生とお仕事をさせていただいていますが、ほとんど同じ体型でいらっしゃいます。

堀江 私は、いつも健康でいられて、いつもおいしい料理を考えることができ、皆様のお役にたてればいいなと思っております。生涯現役でどこまでできるか分かりませんが、精一杯頑張るつもりです。

好本 どうも本当に先生方、ありがとうございました。今日は頭の健康・体の健康ということで大変貴重なお話を伺うことができました。私も改めて、自分自身と親達のために、まずもって日々の食生活に気をつけていこうと思います。和食を中心とした献立の中で、お魚をたくさん食べて、運動をして、親達にはいつまでもはつらつと健康的な生活をおくってもらいたいと思っております。本日はご清聴ありがとうございました。

☆このディスカッションは平成11年10月28日に行われたものです。

フォーラム「頭健康・体の健康」

平成12年3月

編集兼発行 社団法人 大日本水産会

〒107-0052 東京都港区赤坂1-9-13

三会堂ビル8階

電話 (03) 3585-6684

FAX (03) 3582-2337
