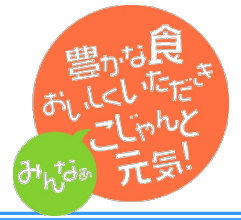


# わたしから始まる高知の食育

～毎月19日は「食育の日」～



高齢者支援課では、地域の健康講座や、高知市が行う「あなたに届け隊 出前講座」を通して、介護予防に有効な健康づくり情報を発信しています。

今年の出前講座では、「会食(集まって一緒に食事をする事)の大切さ」を実感!

みんなで食べると「楽しい!おいしい!」という気持ちが伝わってくる一コマをご紹介します。

## ♪月に一度。だけど楽しい!!

この日は、1度/月の秋山ミニデイサービスの日。地域の高齢者20名が集い、「高齢者の食」「10品目/日」を目標に食べよう」の話に耳を傾けてもらいます。当日の食事をチェックし、ワイワイと賑やかに過ごしましたが「一人だと作るのがね…」「油や卵は、よう食べん」等とお悩み相談の声も。。

そして3時前には、大盛り上がりのおやつ時間。お世話役さん手作りの「虎巻き」と「甘いみかん」に温かいお茶。。皆で食べておしゃべりをして本当に楽しそうで、もちろんペロリと完食(\*^^)v 幸せいっぱい笑顔に私も嬉しくなります。「油や卵は、よう食べん」と呟いていたAさんに「虎巻きで油も卵も食べられてますねえ!」と言うと、「そうか!これでもえいがやねえ」とまた皆で笑う。いい仲間ですね!

★講座の後は…

おやつとお誕生日会♪

本当に楽しいひと時…



## ♪会食は「楽しい社会参加」心豊かに、食欲もアップ!

秋山ミニデイのように高齢者が「食事を楽しむ機会」や「食事ができる集いの場」についてどう感じますか? 働く世代の私達も、家族と談笑しながらご飯を食べたい、友人と積る話をしながらランチをしたいな。。と心豊かな食事の時間を望みますよね。秋山ミニデイの皆さんも、家へ帰ってからも「今日は楽しかったな、デイのご飯はいつも美味しいなあ。〇〇さんに教わったあの料理作ってみようかな?」というように、楽しい余韻が残り、いつもより楽しい食事ができるのではないのでしょうか?

「食」+「一緒に楽しく食べる」=「美味しさや食欲が増す!」は小さな子どもから高齢の方まで同じなのです。

平成30年度高知市食育に関するアンケート調査より、60~70歳代の1人世帯の方は、日常的に孤食の割合が高く、栄養バランスに配慮した食生活の実践率が低いことが判明(△\_△)。“誰かと一緒に、美味しく食べてしっかり「栄養」を摂る”ことは、1人世帯の高齢者にはさらに大切なことなのです。

ぜひ、気負わず行ける会食の場や仲間を見つけていただき、「みんなで食べると美味しいな!」を実感して今までよりも更に元気な体作りにつなげましょう!

元気な体で心豊かに過ごすには、「運動」「口腔」「栄養」「社会参加」の4つが揃うと最強に!

いきいき百歳体操の会場でも「栄養」にもっと注目していただけるよう取り組んでいきます!

★介護予防に関するお問い合わせは…高知市役所高齢者支援課(TEL088-823-4014)まで