

# 健康づ “3要 バランス

## 栄養

百歳をこえて、しかも元気に暮らしている人は、たいていが好き嫌いがなく、魚はもちろん肉、牛乳など若い人とあまり変わらない食べ物を、量を少なめに食べている人が多いようです。

豊かな老後のためには、偏りのない栄養バランスのよい食事が大切です。

また食事は、きれいに盛りつけ、楽しいことを考えながらだれかと一緒においしく食べましょう。



### かぼちゃのみそ牛乳煮、 辻野憲子さん（市）

乳製品は最も手軽で効率的なカルシウム源ですが、牛乳臭いのは苦手という人も少なくないようです。そんな方に和風の味に仕立ててみました。砂糖なしで、おいしいかぼちゃの煮ころがしです。お年寄りにも食べやすい牛乳料理です。

#### 〈材 料〉

かぼちゃ	600g
牛乳	2カップ
白みそ（甘口）	大さじ3

#### 〈作り方〉

- ①かぼちゃは種を除いて3～4cm角に切り面取りをします。
- ②牛乳とみそを合わせて、なめらかに溶きます。
- ③鍋にかぼちゃを並べて②を加え、紙ぶたをして火にかけ20～30分煮汁がなくなるまで煮ます。

高齢になるにつれて、避けられません。し〇の機能などの年齢は高齢です。この機能年齢は、3つのバランスのとり方で

## 運動

年をとるとどうし  
もりがちになります  
ためには適度の運動は欠かせません。

無理をせず軽い運動を心がけましょ  
お年寄りにとって運動の第1の目的  
維持することです。一人で寝起き・  
食事・買い物・掃除ができる…こんな  
前のことが、年をとると少しずつでき  
こうした一人で生きていく力を維持す  
第1の目的です。第2の目的は人と交  
気分転換のため。散歩・ラジオ体操・  
軽い運動から始めてみませんか？

