



◆ 季節の手帖

梅雨明けが遅かった分、今年に残暑が厳しく、長く続きました。それでも十月も中旬になれば、秋の気配が深まります。二十四節気七十二候の第五十一候は、「蟋蟀在戸（きりぎりすとにあり）」。江戸時代は、「こおろぎ」と読ませていたようで、季節的にはこおろぎのほうが自然かもしれません。初秋の頃に野で鳴っていた蟋蟀も、秋が深まってくるにつれ、人家に近づいてくる、という意味だそうです。都会でも、ベランダで育てている植物の鉢から虫の音がしたりして、秋の訪れを知らせてくれますね。そうこうしているうちに霜降（そうこう）の季節となります。虫が鳴いていたかと思ったら、次は「霜」が降る季節へと移っていきます。

その季節に盛つていて、味も栄養価も高い時期を旬といいます。野菜に関して日本では、キャベツやじゃがいもなど消費が多く重要な野菜14品目を「指定野菜」と定めて、季節を問わず生産と出荷の安定を図っています。秋の味覚とされているきのこは指定野菜ではありませんが通年栽培されていますね。ただし、天然のきのこは秋から冬にかけてが旬で、多くのきのこが秋の季語。そのなかで野生のきのこ茸は晩秋から初冬に生え始めるので、季語は冬となっています。市場に回っているきのこ茸は白くてもやしのようなのですが、野生のきのこ茸は茶色く、傘も5センチぐらいまで大きくなります。風味もずつとよいそうです。

きのこ類は、ミネラル・ビタミン・食物繊維等の栄養素が豊富に含まれています。また、免疫力を高めるものや、血糖値を下げる働きをするものもあります。うま味成分もあって、低カロリーのきのこたち。積極的に摂取しましょう。



全種類、ご存知ですか？

アクティブシニアを目指そう！

《食べる & 喋る》^{しゃべ}がもたらすパワーが秘訣

超高齢社会に突入している日本。2040年には高齢化率が35%を超えると推計されています。いま健康な高齢者の方々もその健康が長く続くよう、また、若い方々は21世紀後半、アクティブシニアでいられるために、今から心がけたいことがあります。

「フレイル」「サルコペニア」って？

総人口に占める65歳以上の高齢者の割合を高齢化率といいますが、2020年の総務省の推計では28.7%と過去最高を更新したそうです。少子化ということもあり、今後更新し続けていくと思われま。

高齢化により、これまであまり注目されていなかった疾病や病態がクローズアップされるようになりました。認知症はその一つですが、その他にも「フレイル」や「サルコペニア」などがあります。

フレイルは、健康な状態から要介護に移行する中間の段階といわれ、加齢に伴い筋力が衰えて心身の活力が低下していく状態をいいます。

フレイルには社会性の虚弱（ソーシャルフレイル）、こころ/認知機能低下（コグニティブフレイル）、身体的虚弱（フィジカルフレイル）があり、それぞれが関連してフレイルを悪化させていきます。

サルコペニアも、加齢により筋力量と筋力が自然低下し、身体能力が衰えた状態をいい、「加齢性筋肉減弱現象」とも呼ばれます。これらは、



アクティブシニア：明確な定義はないが、年齢に関係なくさまざまなことに意欲的にアクティブに活動するシニアの総称。

これまで「老化」とひとことでいわれていたような状態ですが、口腔に関しても「オーラルフレイル」というものがあり、老化のサインとしてわかりやすく、注目されています。

オーラルフレイル

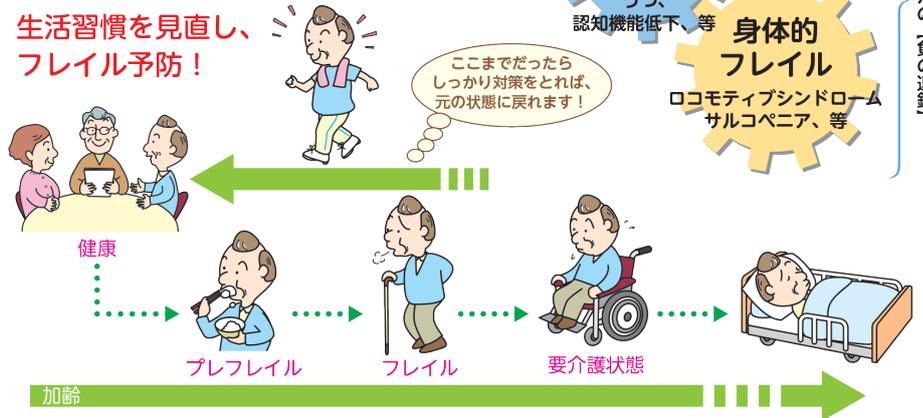
たとえば、食事の際によくこぼすようになった、むせることが増えてきた、滑舌が悪くなった、声が小さくなった、など。これらは先に述べた全身に関するフレイルの前期症状として現れます。この段階で衰えに気づいて、予防や改善に努めることでフレイルの先にある要介護状態に進むことがなく、自立した暮らしを長く保つことを可能にします。

健康長寿（フレイル予防）のために大切なことは、「栄養（食／口腔機能）・身体活動（運動など）・社会参加」の3つに集約されます。バランスのとれた食事で、たんぱく質の摂取量の減少を防ぎ、活動量が減ることで減少する筋肉量と、筋力・身体機能の低下を防ぎます。それならば、お口のケアと機能訓練は必須。

虚弱(Frailty) ⇒ フレイル

- ① 中間の時期 (⇒健康と要介護の間)
- ② 可逆性 (⇒様々な機能を戻せる)
- ③ 多面的 (⇒色々な側面)

生活習慣を見直し、フレイル予防！



『歯科診療所におけるオーラルフレイル対応マニュアル 2019年版』日本歯科医師会より

早口言葉などもよいそうです。落語の前座噺の『寿限無（じゅげむ）』は、早口言葉としても知られています。健康長寿のために大切な口腔機能を、日々の口腔ケアから始めて、いまから鍛えておきましょう。

じゅげむ じゅげむ ごころのすりきれ
 かいじやりすいぎよの すいぎょうまつ
 うんらいまつ ふうらいまつ
 くらねるところにすむところ やぶらこうじの
 ぶらこうじ
 ばいばいばい ばいばいのしゅーりんがん
 しゅーりんがんのぐーりんたい ぐーりんたい
 いの ぼんぼこびーの ぼんぼこなーの ちょう
 きゅうめいの ちょうすけ

cooking * 【ひつつみ (郷土料理)】

水でこねた小麦粉を手で薄く伸ばしたものを手でちぎり、鶏肉、ごぼう、にんじん、きのこなどを醤油ベースの汁で煮込んだ郷土料理。具は地方によってさまざま、地鶏ときのこを豊富に用いた岩手の南部ひつつみが有名です。今回は免疫力アップを期待して、まいたけを使ったレシピをご紹介します。

材料 (3~4人分)

- ・薄力粉 200g
 - ・お湯 (40℃くらい) 80mL
 - ・鶏もも肉 150g
 - ・大根 200g
 - ・にんじん 50g
 - ・ごぼう 1/2本
 - ・まいたけ 1パック
 - ・長ねぎ 1本
- A: 水7カップ
和風だしの素 小さじ2
- B: しょうゆ 大さじ2
酒 大さじ1・1/2
塩 小さじ1



作り方

- 1 ボウルに薄力粉を入れ、お湯を少しずつ加えて、耳たぶくらいの軟らかさにしてこね、ひとかたまりにし、ぬれぶきんをかけて1時間ほどねかせておく（湯の分量は少しずつ加えて調整をする）。
- 2 鶏肉はひと口大、大根とにんじんは短冊に切る。ごぼうはさがぎにして水にさらしてアクをぬぎ、ざるに上げておく。
- 3 まいたけは小房に分け、ねぎは薄く斜め切りに。
- 4 鍋にAを入れて火にかけ、煮立ったら、鶏肉と野菜を加え、野菜に火が通ったら、Bとまいたけを加える。
- 5 ①の生地を左手にもち、ぬらした右手で薄くのばし食べやすい大きさにちぎって鍋に落としていく。浮き上がってきたら味を確認して調整する。
- 6 器に盛って、ねぎをのせる。

ようこそ Lycka 48 Soleil へ

原因が特定できず、レントゲン写真にも現れない痛みを感じることはありませんか？ 日常生活において身体を歪めた状態が続くと特定の筋肉に負担がかかり、疲労した筋肉が緊張・収縮していきます。気づかないままに歯をくいしばっていたり、姿勢が悪くなって、肩や頸の凝り、腰の痛みの原因になっているかもしれません。この身体の歪みをただすことで、原因のわからない不調が改善されることがあります。これは、年齢に関係なく、高齢であっても可能ですので、本紙で取り上げたフレイル予防のためにも、正しい姿勢を心がけたいものです。デンタル メディカル ビューティサロン Lycka 48 Soleil は、「自然な美しさ」「体内からの美しさ」「持続力のある美しさ」を重視しています。この3つの「美」のために欠かせない大切なものが「健康」。サロンで健康な身体を取り戻し、維持していきましょう。運動ができない方や高齢の方でも無理なく健康になれるようサポートしていきます。もちろん、お顔のためのエステも行っております。

Lycka 48 Soleil は、
 Tel : 052-242-4848 <https://lycka48s.com>

人権は人参ではないと知る食卓

ダ・ヴィンチの『最後の晩餐』は、劇的瞬間を描いた傑作だが、こんな会食は勘弁だね。食事がノドを通りません。で、当時のユダヤ教は異教徒との会食は絶対のタブー。が、イエスはこれを破り誰とも会食した。キリスト教の誕生だ。それにしても食卓を囲むとは何か？ この命題は深い。う〜ん、腹減った。

退屈男

editor's note *

親密になるのに、食卓を囲む、という行為は欠かせません。恋人の始まりも家族の始まりも、「一緒にごはん」から。