

市では、『健康の巣 食育推進計画』を策定し、「家庭・地域・仲間、みんなで食育をともに学び、育ち合い、健やかに心豊かな生活が送れる市（まち）」を目指しています！



旬の食材を使ったメニューやお子さんの野菜嫌い克服メニューを紹介します
問い合わせ／鴻巣保健センター

いちごのやわらかムース



主食・主菜・副菜を揃えましょう。
今回は「もう1品」です。

もう1品 主菜

主食 副菜 汁物



簡単に出来て、春らしいデザートです。白い器で作るといちごの赤とムースのピンクが綺麗です。

作り方など

- ①いちご3個は4等分に切り、飾り用にとっておく。
- ②残りのいちごはミキサーにかけてピューレ状にしておく。
- ③ゼラチンは50ccの水に振り入れてふやかす。その後、湯煎にかけて溶かしておく。
- ④ボウルに生クリームを入れ、泡だて器を使いトロリとするまで混ぜて砂糖を加える。
- ⑤④に②のいちごのピューレと③のゼラチンを混ぜ合わせる。
- ⑥器に入れて冷蔵庫で冷やし固め、いちごを飾る。

1人分の栄養価

エネルギー……175kcal
タンパク質……1.7g
脂質……30g
塩分……0g



材料 (6人分)

いちご …………… 1/2パック
粉ゼラチン …………… 5g
生クリーム …………… 200cc
砂糖 …………… 大さじ3

健康生活

Q 高齢者の肺炎について教えてください

A 年齢を重ねると体の各機能が徐々に低下し、高齢者の肺炎の特徴としては、次のようなことが起きてきます。

○以前に結核菌を吸い込み免疫で押さえられていた結核菌が、年齢とともに免疫機能の低下が起ることに伴い、再度活動を始めて発症します。空気感染を起こすことがあるため、痰に結核菌が多く混ざっている場合は入院が必要なことがあります。

○生理機能の低下により、咳や痰や発熱といった典型的症状を欠くことが多く、肺炎に気づくことが遅れがちになります。例えば、最近食欲が減ってきた、と家族が心配して外来受診されたお年寄りの方がいました。発熱などの症状は全くありませんでしたが、レントゲンを撮ると典型的な肺炎でした。

ではどうしたら早期発見に結びつくのでしょうか。高齢者と一緒に住まわれている方で大事なはずはまず疑うことです。時には脱水症状で発症することもありますし、軽い意識障害から認知症のように見えてしまうこともあります。いつもと違うなと感じたら、かかりつけの主治医に相談するようにしましょう。また、肺炎にかからないようにするために、毎日適度の運動と栄養バランスのとれた食事をとるようにしましょう。肺炎球菌ワクチンやインフルエンザワクチンを受けておくことも大事です。

○高齢者は基礎疾患をお持ちの方が多く、免疫機能が低下していることもあり、肺炎が重症化しやすくなっています。そのため重症の呼吸不全に陥ることもあり、肺炎には注意が必要です。

○飲み込む機能が低下していることにより、食べ物が食道へ入らずに気管に入ってしまう、そこから肺炎を起こすことがあります。これを誤嚥性肺炎と言います。繰り返し起こしやすい肺炎です。

(一般社団法人鴻巣市医師会)

