

食べものや栄養について学ぼう!

子どもたちの食べ物に関する疑問を解決!

「なぜ、好きなものだけ食べてはいけないの? 服部幸應の食育読本」
服部 幸應 / 著
シーアンドアール研究所



体を動かす栄養素ってなんだろう?

「どうして野菜を食べなきゃいけないの? 自分で読める」
せのお しんや / 絵
川端 輝江 / 監修
新星出版社



食べものをおいしくしてくれる「だし」にも、色々な種類があります。

「坂本廣子のだしの本 つくって食べて未来に伝えていこう!」
坂本 廣子 / 著
少年写真新聞社

図書館名	所在地	電話番号	図書館名	所在地	電話番号
中央	千住 5-13-5	03-5813-3740	新田	新田 2-2-2	03-3912-1767
伊興	伊興 2-4-22	03-3857-8501	竹の塚	竹の塚 2-25-17	03-3859-9966
梅田	梅田 7-13-1	03-3840-4646	東和	東和 3-12-9	03-3628-6203
興本	興野 1-18-38	03-3889-0370	舎人	舎人 1-3-26	03-3857-0771
江南	小台 2-4-18	03-3913-0460	花畑	花畑 4-16-8	03-3850-2601
江北	江北 3-39-4	03-3890-4488	保塚	保塚町 7-16	03-3858-1553
佐野	佐野 2-43-5	03-3628-3275	※1 やよい	中央本町 3-15-1	03-3852-1433
鹿浜	鹿浜 6-8-1	03-3857-6551			※1 2025年3月まで休館予定

私の読書通帳から No.17



「本を読んだら散歩に行こう」
村井 理子 / 著 集英社

昨年10月29日に綾瀬駅西口高架下にオープンした「あやセンターぐるぐる」。20年間シャッターが閉まりっぱなしだった2店舗を区が借り受け、「やってみたいを、やってみる」を合言葉に、地域コミュニティの核とすべく運営しています。この一画に広さ59m²ほどの書店(oasis)が産声を上げました。売れ筋本というより、「新しい出会いに繋げる一冊を」とのコンセプトで選書していると聞きました。

私はここで「うしろめたさの人類学」「センスは知識からはじまる」「本を読んだら散歩に行こう」の3冊を購入しました。お店の一角にはカウンターが設けられ、「軽く一杯」もお楽しみいただけます。帰宅前のほんのひと時、クールダウンに立ち寄りには絶好のスポットです。



文 / 足立区長 近藤やよい



かけはし

図書館は本と人とのかけはしです。

図書館だより
2024年4月129号



元気の秘訣は

たんぱく増し生活



「図解百歳まで歩く」
田中 尚喜 / 著 幻冬舎



「夫婦ふたりにぴったりの60歳からのたんぱく質しっかりごはん」
岩崎 啓子 / 著 宝島社

足立区では65歳以上の高齢者が体重や筋肉を維持して元気に過ごせるよう、日々の食事を通じてたんぱく質を多く含む食品を意識して食べること、名づけて「ぱく増し」事業をスタートさせました。

今号では、「ぱく増し」生活につながる筋肉を維持するための運動法や、お手軽なたんぱく質増しのレシピ本などをご紹介します。

足立区立中央図書館
足立区千住 5-13-5
TEL 03-5813-3740
<https://www.city.adachi.tokyo.jp/bunka/library/index.html>



なぜ

たんぱく質を増しな



加齢により筋肉が減る

筋肉量は20~30代に一番増加し、それ以降は何もしないと徐々に減少する。

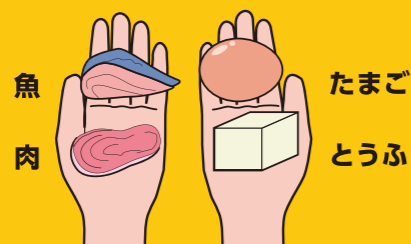
筋肉が減ると

歩く、立ち上がるなどの日常生活に影響！転倒もしやすくなる。

筋肉の維持には食事が大事

もちろん、運動は大事。それと同じくらい筋肉に必要な栄養を摂ることが重要。

豆知識



(出典)ヘルスプランニング・あいち 手ばかり栄養法より

食事と運動で相乗効果!

1日に必要なたんぱく質の量は両手に乗るくらい
毎食20g以上
摂ることが目安!!



フレイル*を理解して備えよう!

*「歩くのが遅くなる」「少食になる」など、健康な状態と介護の必要な状態の中間の状態のこと。

11個の質問により自分の生活習慣を振り返ります。その上で自分に合った対策をイラスト付きで教えてくれます。



「ロトレ・脚トレで“若返り”! 老化のもと「フレイル」を防ぐ」
飯島 勝矢/監修
NHK出版



フレイル予防には欠かせない、自らの口で食べることの大切さやその効果が書かれています。

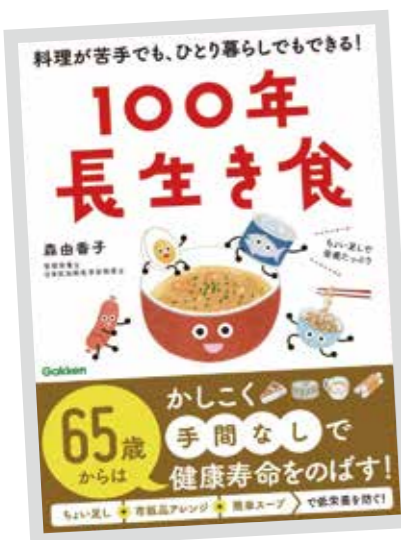
「口腔医療革命 食べる力」
堀田 芳亭/著
文春新書

加齢とともに血圧は徐々に上昇していきます。本書では、正しい服薬法や生活習慣による改善法をご紹介します。

「高血圧でもフレイルは防げる」
原田 和昌/監修
小学館クリエイティブ



たんぱく質増しの食事をしよう!



市販品もちよい足しアレンジでぱく増しに。

「100年長生き食 料理が苦手でも、ひとり暮らしでもできる!」
森 由香子/著
Gakken

鍋料理なら具材を切って、煮込むだけでとっても簡単。

「60代からのひとり分たんぱく質鍋 黄金の栄養バランス 30品」
村上 祥子/著 扶桑社



レシピではないですがコンビニの商品など見覚えのある食べ物の栄養素が細かく記載。

「たんぱく質早わかり 必要な量が効果的にとれる!」
女子栄養大学出版部/編
高田 和子・吉田 美代子/監修
女子栄養大学出版部



自宅でも出来る運動をはじめよう!



「ゆっくり」と「同じ速度」で繰り返すことがポイントです。

「中高年のスロトレ 決定版 1日15分で寝たきりを防止!」
石井 直方/著
造事務所/編
日東書院本社



筋トレ前のストレッチで、身体を動かすスイッチが入ります。

「ゆ〜っくり座って健康に! 60歳からはじめるエキセントリック体操」
稲見 崇孝・桂 良寛/著
野坂 和則/監修
東洋館出版社



義務感から行う運動は続けるのが大変。この本では飽きずに楽しくできる家トレをご紹介します。

「『家トレ』のきほん はじめての在宅介護シリーズ」
石田 竜生/著
翔泳社

一週間のトレーニングメニューが組んであるので、迷わず始められます。

「70歳からのかる〜い1分筋トレ&ストレッチ カラダの不調をスッキリ解消!」
山口 晃二/著
家の光協会



区ホームページでもお手軽ぱく増しレシピをご紹介します。色々なレシピがあるのでぜひ活用ください!

高齢者地域包括ケア推進課 「ぱく増し」事業ページ