

## 9月1日講演会「健康長寿社会に向けて」 ご回答内容

・絵本の読み聞かせの連絡先を教えてください。

→NPO りぷりんとネットワーク(<https://www.nporeprints.com>) のメールアドレス [repri2004@nporeprints.com](mailto:repri2004@nporeprints.com) にお問い合わせください。

・1人暮らしだとどうしても食欲がない時などぬかしてしまう事もあり3食しっかりとりたいけれども気持ちにムラが出てしまいます。何か対策はありませんか。

→①調理に一手間加えて食欲を高める

・少量を盛り付ける

少なめに盛り付け、もっと食べられるようなら次の料理を追加するようにしてみましょう。

・手でつまめるメニューをプラス

ひと口大の小さなおにぎりや、海苔巻き、小さめのカステラやサンドイッチなど。

・水分摂取を促す

食欲がないときは、脱水になりがちです。また脱水が原因で食欲が落ちることもあります。

味噌汁や野菜スープなどでも水分摂取は可能ですので、食事の際に促すようにしましょう。

②食べられそうなものを予め準備する

食欲がないときは喉越しが良く消化の良いもの、冷たくてさっぱりしたものなどが好まれます。

(おかゆ、雑炊、お茶づけ、うどんやそうめん、茶碗蒸し、ヨーグルト、ゼリー、など)

食べたいときにすぐ食べられるよう、作り置きや冷凍保存などで常備しておくといいでしょう。

③環境を変えて食欲を高める

例えばご家族やご友人と一緒に楽しい雰囲気でお食卓を囲んだり、外食をするのも良いでしょう。

食事の際に音楽をかけてみる、ランチョンマットを暖色系や黄色など食欲を刺激する色に変えてみるなど、五感から食欲を刺激する工夫もおすすめです。

④規則正しい生活につとめて、適切な運動や十分な睡眠を心掛ける。

体を動かすことでストレスと感じていたことが解消することがあります。

また運動により筋力維持もできるので、ぜひ簡単なものから始めてみてください。

・アルコールは毎日飲みたい。アルコールでたんぱく質を得るには何か良いアルコールの種類がありますか。あるなら教えてください。

→アルコールでたんぱく質を得ることはなかなか難しいです。アルコールを飲む際のおつまみで、たんぱく質を多く含む肉、魚、卵、大豆・大豆製品、乳・乳製品などを上手にとることができるとよいでしょう。

また、アルコールは依存性があるため、習慣的な飲酒を継続していると耐性が発生し、徐々に飲酒量が増加する危険性があります。ぜひ週2回以上の休肝日を設けるようにしてください。