



Happy eat

ハッピーート通信

発行日：令和3年1月1日
発行所：宮城県大崎市古川福沼3-9-86
特定非営利活動法人ハッピーート大崎
電話番号：090-8610-8870
FAX番号：0229-22-7880
活動場所：吉野作造記念館ラウンジ
宮城県大崎市古川福沼1-2-3

コロナ禍の中、竹のように生きたい

何の花でしょうか；野菜の花シリーズ第28弾「正月編；縁起の良い花」

☆☆ 冬に咲く野菜の花が見つからなかったので、縁起の良い花を探しました ☆☆



①



②



③

新型コロナ予防対策として、これまで当たり前だったことが、できなくなり、日常的にマスクをする・正面を向かずに話をする。他の人と一緒に食べない等、新しい生活が求められています。新型コロナ禍という歴史的な場面に遭遇していることを感じています。連日感染拡大のニュースに一喜一憂しています。身近なところで感染者が出ていることに、驚きと怖さを感じています。自分は罹らないと思ってもそうはいかないのかもしれないと、ハッピーート大崎は、NPO保険の更新時にコロナウイルス感染症保障を追加しました。

これまで、大崎市いきいきクラブの方々からたくさんの事を教えていただきましたが、3・4・5月と3か月お休みしている間に30%の方が介護保険等に移行していることがわかりました。コロナ禍にあって「食べる事・動く事・お口を大切にしている事・そして集うこと・目標を持って生きる事・続ける事」の重要性を感じています。早いコロナ禍の収束を望みます。

仕事としていた調理実習ができなくなり、障がいを持つ人との料理教室を思い出しています。初めて食材をそろえ、初めて包丁やナイフを持ち調理する。緊張した顔の後には、できたという満足感。味見の後の試食会。おいしい顔・満足した顔・顔・顔・顔……。調理をする自分の子どもたちに驚きと共に見せる「できるのだ」という感激を表す保護者の顔・顔。調理実習をきっかけに、母と一緒に味噌汁づくり等できる事をするようになり、毎日の生活が充実した話を聞くようになった。今どうしているだろうか。

障がい児・者との調理実習では、長のり巻き・ちらし寿司・はらこ飯・おひたし・サラダ・魚のホイル焼き・大きなハンバーグ・ゆで卵等作り方だけでなく、初めての味も大きな刺激となっていました。作物をつくる事・料理をする事・食べる事、「食」体験が大切であるという事を改めて教えていただきました。食べる事は、生活力の拡大と、生きる力を生み出してくれました。新型コロナの収束を望むと共に、このような中でできる事、日常的な自立のための準備等を考えながら活動したい。生きていきたいと思う毎日です。

冬に咲く野菜の花がネタ切れになってしまったので、縁起の良いものを調べてみました。中国では三という数字はめでたい数とされ、縁起を担いで三つの植物の組み合わせが好まれました。特に寒さの厳しい冬でも美しい葉や花で豊かな生命力を思わせる三つの植物のセットが歳寒三友（さんかんさんゆう）と呼ばれて尊ばれたようです。日本では、平安時代に「松」が青々とした常緑樹で不老長寿を思わせるからおめでたいものとされ、その後室町時代になってから、節目正しく真っ直ぐ伸びて風にも強い「竹」も縁起のいいものとして重宝がられました。さらに江戸時代に入ってから、寒い季節にいち早く花を咲かす「梅」もめでたいものとなり、特に新春を彩るものとして定着してきました。

昨年は、竹の花が咲いて竹林が無くなってしまったというニュースを聞くことができました。竹の花は、120年に1回咲き、花が咲くと竹は枯れてしまうそうです。竹は一本一本が独立しているように見えて、地下茎でつながっています。枯れた次の年は、新たな筍が出てきます。成長も早いです。旨味もあります。地震の時は竹林に逃げるのが良いともいわれます。ハッピーート大崎も見えないところでがっちりとスクラムを組みながら活動する1年にしていきたいと思えます。人を元気にしてくれる「大崎の食べ物」を楽しみながら仲間と共に活動したいと思っています。たくさんの方々のご指導ご支援に感謝いたしますと共にご意見、ご感想をいただければ幸いです。（千島 優子）

答え① 松の花 ② 梅の花 ③ 竹の花

『新型コロナウイルス感染予防には肉・魚・卵・大豆製品等のたんぱく質が大切です』

ハッピーート大崎副理事長 関 節子



明けましておめでとうございます。

昨年に続き 新型コロナウイルス感染拡大によって、毎日が不安な生活を送っている方も多いと思います。こんな時だからこそ、**自分の健康、病気に対する免疫力を高める身体づくり**を考えて見たいと思います。

毎日ただ漠然と食事をしている自分に、新型コロナウイルスに負けない身体づくりの食生活を考える、いい機会にいただければ幸いです。

2020年度に、厚生労働省から「**日本人の食事摂取基準**」が発表されました。

人生100年時代を目標に、フレイル予防を考慮したたんぱく質目標量の下限値の引き上げです。

食事摂取基準 2015

年齢(歳)	目標量(%E補給*)
18 以上	13~20



食事摂取基準 2020

年齢(歳)	目標量(%E補給*)
18~49	13~20
50~64	14~20
65 以上	15~20

また、身長・体重が参照体位に比べて小さい人や、特に75歳以上であって加齢に伴い身体活動量が大きく低下した人など、必要エネルギー摂取量が低い人では、下限が推奨量を下回る場合があります。この場合でも、**下限は推奨量以上**とする事が望ましいとあります。

私達の身体は、たんぱく質を食事によって摂取することで生命が維持されています。

では たんぱく質の働きは…

- ① 免疫機能を高めます。
- ② 筋肉や臓器、皮膚、爪、髪の毛等、身体のような部位の細胞を作る成分として重要な役割を果たしています。
- ③ 代謝や消化などのホルモンや消化液を作ります。

以上のように、たんぱく質は身体を作る最も重要な栄養素です。

毎日どのくらい食べれば良いのでしょうか？

＜食品に含まれるたんぱく質の量＞

・卵 1個	(たんぱく質 6g)
・魚小1切れ	(たんぱく質 7g)
・肉 1枚	(たんぱく質 7g)
・納豆1個	(たんぱく質 5g)
・豆腐1/4丁	(たんぱく質 6g)
・牛乳 200cc	(たんぱく質 6g)

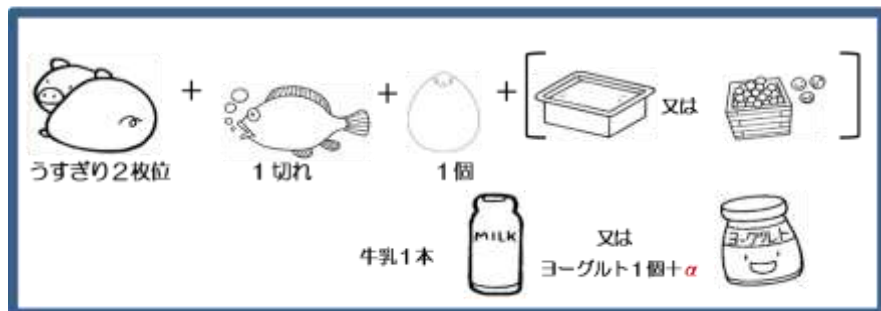
◎推奨量は男の人は、60g。女の人は、50gとされています。具体的な1日の必要量です。

これらの食品は、部位によって含まれるたんぱく質の量(g)に違いがありますが、大まかに考慮した数値です。目安として参考にさせていただきたいと思います。

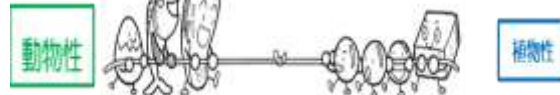
また、たんぱく質は、**1度に食べられないので、3度の食事に上手に組み入れて食べる事が大切です。**

いつもお話しますが、たんぱく質をしっかり食べる事(主菜)に加え、**主食や副菜(野菜のおかず)**を組み合わせると3食食べる事が大切です。

たんぱく質を摂るために：1日に摂りたい食品のめやす



たんぱく質には動物性と植物性があります。どちらがおすすめ？



特に高齢者の方々におすすめは、動物性たんぱく質です

この頃テレビでよく「テイクアウト」という言葉が出てきます。持ち帰り食品という意味です。テイクアウトを利用する場合にも、頭に「たんぱく質」ということを考えてもらえれば良いと思います。

いつ 新型コロナウイルス感染から解放されるか分かりません。

こんな状況だからこそ、**健康づくり・免疫力づくり・体力づくり**を考えてみてはどうでしょうか？

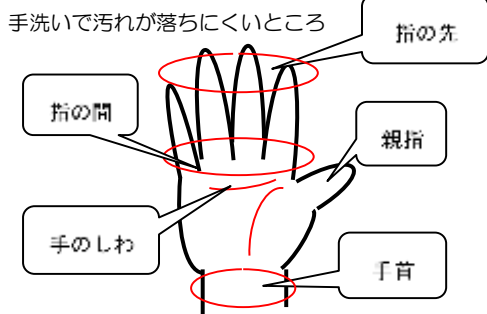
冬に流行するのはコロナウィルスではありません。

インフルエンザ、おなかに来るノロウィルスも冬に流行しやすい病気です。

それぞれの特徴を一覧表にしました。同じ色の文字が共通するものです。

	新型コロナウイルス	インフルエンザ	ノロウィルス
症状	<ul style="list-style-type: none"> せき・息切れ 38℃未満の熱 筋肉痛や倦怠感 まれに下痢・おう吐・腹痛 においや味を感じなくなる ※症状のない人もいます	<ul style="list-style-type: none"> 38℃以上の熱 悪寒 全身がだるい、倦怠感 ひどい関節痛や筋肉痛 のどの痛み せき 	<ul style="list-style-type: none"> おう吐 腹痛 下痢 発熱
感染経路	<ul style="list-style-type: none"> 飛沫感染 接触感染 エアロゾル（気道吸引などの医療行為で生じる細かい粒子、10分以上空気中に漂う。大きな声で会話するとエアロゾルが発生しやすい。） 	<ul style="list-style-type: none"> 飛沫感染 接触感染 	<ul style="list-style-type: none"> 汚染された食品を食べた時 調理した人の手が汚染されていた時 発症した人の下痢便やおう吐物の処理が不十分だった時
予防	<ul style="list-style-type: none"> 手洗い（調理や食事の前・帰宅後・皆が触るものに触れた後 等こまめに） マスク 人との間隔は1m以上 換気（1時間に1回以上） 人混みを避ける アルコール消毒や塩素系漂白剤を薄めた次亜塩素酸ナトリウム0.05%が有効 適度な湿度（50～60%） 	<ul style="list-style-type: none"> 手洗い（帰宅後） 予防接種 マスク 人混みを避ける 適度な湿度（50～60%） アルコール入りの消毒液が有効 	<ul style="list-style-type: none"> 食品を十分に加熱する 手洗い（トイレの後・調理や食事の前・便やおう吐物の処理の後） 調理器具の消毒（塩素系漂白剤につける） 家庭用の塩素系漂白剤を水で薄めた塩素液が有効（下痢便・おう吐物の処理は0.1%、日常的な消毒は0.02%）

手洗い



- ①石けんを泡立て手のひらをよくこする
- ②手の甲をこする
- ③指の間を洗う
- ④指先を洗う
- ⑤親指をねじりながら洗う
- ⑥手首を洗う
- ⑦水で十分すすぎ落とし、清潔なタオルで拭く

消毒用 塩素系漂白剤の薄め方

① 5%塩素系漂白剤
ペットボトルキャップ
0.05%は1杯（約5ml）
0.1%は2杯分（約10ml）

② 水をペットボトルいっぱいに入れて、薄める

キャップ1杯入れた時は0.05%
キャップ2杯入れた時は0.1%
に薄まる
※日常的なノロウィルス対策には、0.1%（キャップ2杯）をさらに5倍に薄めて使用してください。

500mlペットボトル

5%の塩素系漂白剤は、ハイター・ブリーチ・ピューラックスなどでパッケージの濃度を確認してください

※使用する直前に薄め、その都度使い切るようにしましょう！

※誤飲しないように、作り置きはやめましょう

事業所紹介



株式会社ASシニアライフみゆき・デイサービス田尻

～入居者の皆様と心と心のふれあいを大切に～

株式会社AS代表取締役 庄子 茂 氏

この世に生まれ誰もが齢を取っていきます。私も現在、現職として別の会社を経営しておりますが、退職後の事が心配でいろいろ悩んできた一人です。人は齢を取りながらも、『夢や大きな希望』を持ち日々を送る事こそが大切と感じ取りました。私のモットーは常に『健康な身体で、大きな夢、大きな目標を心に秘める事が元気の源』と確信しております。

有料老人ホーム「シニアライフみゆき」はその『夢』大きな『目標』を持って施設でできる限り入居者様と心と心の触れ合いを大切に考えております。

施設敷地内には果樹畑や野菜畑・花畑もあり全て入居者様が管理し育てて頂き食材として活用させて頂いております。まさに『地産地消』を兼ね備えた施設運営です。

11月は炭火で芋を焼き、屋外で『芋煮会』を行いました。青空・美味しい空気・皆様の笑顔でとても充実した時間を過ごせたのではと思います。日頃、食の細い入居者様がモグモグとおむすび・豚汁・焼き芋を食べており、「外で食べるのもいいね～」と満面の笑みでした。焼き芋をお部屋に持ち帰り「後で食べるのよ♡」と微笑む姿も愛しく思いました。

令和2年5月1日には施設内に「デイサービス田尻」も立ち上げました。地域密着型デイサービスで10名定員です。内部だけの入居者様を対象とし月曜日～土曜日の営業を致しております。登録者数も11名となり感謝の気持ちを忘れずに、職員が一つになり笑顔でサービス提供ができるデイサービスを目標に毎日学ばせて頂いております。

今回ハッピーート大崎様よりこのような機会を頂き施設紹介ができることにも感謝しております。

『 経営理念 』

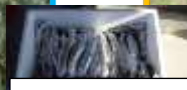
- 一つ、私たちは「まごころの光」で人生の年輪を照らし いのち輝く笑顔を育みます。
- 一つ、私たちは出逢いに感謝し「優しさと温もり」の社会を造ります。
- 一つ、私たちはあふれる笑顔と思いやりで、実り豊かな人生を共に歩みます。



青空の下での会食



協力して柿もぎ取り



収穫したさつまいも



野菜の栽培・収穫

シニアライフみゆきを担当して

ハッピーート大崎 千島 優子

月1回、献立の提供を通じ、食育・調理全般について検討する給食委員会に参加しています。施設長様を中心とする管理者の方々、楽しく・美味しく食べる・安全な給食を目指して、いつも入所者の皆さんに合った給食を提供する努力をされています。スタッフの皆さんは、コロナ禍の中、「安全な美味しい食事・楽しい食事時間の提供」を目指しています。季節感を大切に、野菜の切り方・盛り付け・誤嚥予防の工夫等、限られた条件の中、皆で工夫され取り組んでいます。

2020年9月からは、自分の食事や体・自覚症状を考える等食育事業の依頼がありました。「食べるという事は」「食べたものはどうなるの?」「食塩について」「コロナに負けない～免疫力について」等々入居者様の好奇心と笑顔に支えられてお話しさせて頂いております。もしかしたら、このような健康講座を行っている施設は、日本でもここだけかもしれません。施設長様はじめ、スタッフの皆様の企画力と入居者様に寄り添った対応の結果と思っています。シニアライフみゆき様のますますのご発展を期待しています。

リレー投稿 食の思い出

～太平洋戦争中の食事～

シニアライフみゆき入居者 岩井 信夫氏

私たちの少年期又青年期には、太平洋戦争の真っ最中であり、食べる物は農家であっても十分な食べ物もなく、食料増産に只々働く事でいっぱいでありましたが、働く意欲もない生活と暮らしを続けて居る中、母親の考えにより、米と名ばかりの物と一緒に、大豆、ジャガ芋、大根を混ぜての御飯を食べ続けて生きる、そして働き暮らしを続けて居ましたが、戦争も終結となり、自分達の収穫する米の本当の御飯の味わいを知る喜びは遠い昔の事とは思われても、私には忘れる事は絶対に出来るものではありません。

今は高齢のため、施設に入りお世話さま戴いている所存にあります。その施設敷地内に野菜畑を有してありまして、健康な入所者数人が晴天の日には季節に合った、野菜を栽培し入所者の食膳に合った献立を考えて戴き、「美味しいね」と笑顔で食事されております。

食べる事の大切さは生きるための免疫力を高める大切なものであり、食の味覚を堪能するものと承知致すものです。食べる時には笑顔で、楽しく食する事である事を考え楽しい時間である事忘れないようにしています。



リレー投稿 私のセレブな時間



～「美味しかったよ！ご馳走様！」のお声かけ～

シニアライフみゆき厨房職員一同 様

「シニアライフみゆき」は、四季折々の自然が身近に感じられる静かな環境にあり、働く仲間・入所者様も心ゆたかな方ばかり。その中での厨房の仕事なので、少しでも入居者様に美味しい食事を提供する事を心がけながら、楽しく調理しております。

施設敷地内には、野菜畑、花畑、果樹園もあり、野菜は入居者様の一員が、キャベツ・人参・ごぼう・ねぎ・山芋・ゴーヤ等数々栽培し、収穫した食材を献立に取り入れ調理しております。

仕事を終え、入居者様に「美味しかったよ！ご馳走様！」とお声かけいただいた時、私達にとって、最高！！セレブな時間です。

どうぞ「シニアライフみゆき」にいらしてみてください



住所：大崎市田尻小松堅沢1番地1

定員：有料老人ホーム30室30名 デイサービス10名

食の歳時記



～宮城の郷土食を味わいましょう～

みやぎの食を伝える会顧問 中村みき子氏

「欲張らない正月料理でゆっくりと」

新型コロナウイルス感染症は、いつまで続くのかと不安な中で新年を迎えました。毎日、自宅で缶詰状態の日々を持て余し、贅沢を味わっている人も多いかと思われます。また、お互いの訪問も控えざるを得ないでしょうから、手軽に作れる家庭料理を楽しんではいかがでしょうか。

手軽に楽しむ正月料理

餅料理

えび餅・・ゆでた川エビや沼エビにしょうゆ、酒で味付けして、餅をからめて食べる。ゆでたエビをすり鉢で粗くすって食べるところもある。

なます

柿なます・・正月になます（膾）は無くてはならないもの。大根が主で人参を取り合わせ紅白なます、それに干し柿を入れた物が柿なますである。大根にはビタミンCのほかに、消化を助けるジアスターゼが豊富に含まれており、しゃきとした歯ざわり、さっぱりした食感は、正月料理の引き立て役となっている。



材料（4～5人分）

大根	300g
人参	50g
干し柿	1～2個
塩	少々
A	
酢	大さじ2
砂糖	大さじ1.5

作り方

- ①大根は皮をむき、薄い輪切りにしてから細いせん切りにする。人参は長さ四割に切ってからせん切りに。
- ②①に軽く塩を振ってしんなりさせ、水気をさっと絞る。
- ③柿は水洗いして水気を拭き取り、種を取ってせん切りにする。Aの調味料を合わせ、②と柿を一緒にして調味する。

祝い肴

黒豆・・黒豆は正月料理では貴重な一品。元旦に餅を食べる前に一年の家内安全、無病息災を願って屠蘇で祝うが、そのときの祝い肴の一品が黒豆である。



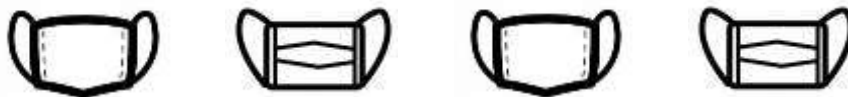
黒豆には「まめで達者で（丈夫で）暮らせるように」との願いが込められている。黒は、魔除けの色ともいわれている。

材料（4人分）

黒豆	2.5カップ
つけ汁	
水	6カップ
重曹	小さじ半分
塩	小さじ1
砂糖	1.5～2カップ
しょうゆ	大さじ2

作り方

- ①深鍋につけ汁を合わせ、火にかけて煮立て、冷ます。よく洗った黒豆を入れ、6時間ほどおく。
- ②強火にかけ、沸騰したら弱火にし、アクをすくいながら5～6時間煮る。煮汁は常に豆がかぶっている状態に、アクが少なくなったら紙ぶたをし、弱火にする
- ③指でつぶれるくらいになったら火を止め、紙ぶたをそのまま1晩おき、味を含ませる。鉄鍋、市販の鉄材、古釘を使うと色よく仕上がる。



新型コロナ 布マスク・サージカルマスクに効果あり！ウイルス実験で検証

2020年10月22日 読売新聞掲載記事

マスクによる、新型コロナウイルスの感染予防と飛散防止の効果を本物のウイルスを使った実験で初めて確認したと、河岡義裕・東京大学教授らのグループが22日、米国の専門誌に発表した。

東大などのグループ

実験は、密閉空間でマネキンの頭部を向かい合わせた。ウイルスは、直径約1000分の5^{ミリ}・^分の高濃度の飛沫にし、飛散側の頭部の口から軽い咳にあたる風速2^分で噴霧。吸入側の頭部の口で約20分間吸わせた。

頭部を約50^{センチ}離れた実験で、吸入側だけマスクをつけた場合は、両側ともつけない場合と比べて吸入量が布で17～37%、不織布で58～73%減り、いずれも一定の効果があった。

マスクの捕集効果に詳しい鍵直樹・東京工業大学准教授の話
「プラスチック粒子などを使った実験と近い結果だ。本物のウイルスを使った点で説得力がある」

- もちろんこれは実験室内での結果なので、人同士の会話や呼吸にそのまま当てはまらないかもしれませんが、「マスクをすること」に本当に意味があると証明されたことになるのではないのでしょうか。
- 介護現場では、利用者さんとの接近が必要になり、感染症対策は以前から万全に対策していたかと思います。
- 介護士がマスクをきちんとすることで、利用者さんにウイルスが飛ぶのを防ぐことができるとわかれば、少し安心できますね。
- 「自分は大丈夫だから」と過信せず、できる対策をすることで、自分や自分の家族、周囲の人を守るようにしたいですね。

乾燥した部屋は飛沫の量が2倍以上！！

理化学研究所が世界最速のスーパーコンピューター「富岳」で、室内で会話している時の飛沫についてシミュレーション実験を実施。会話中や咳・くしゃみをしたときなどに口から出た飛沫は、乾燥した湿度の低い部屋では、飛ぶ量が増えることがわかったそうです。飛沫は乾燥した環境では小さい微粒子になるため、拡散しやすいとのこと。

湿度30%と湿度60%で飛沫の量を比べると、1.8^分先に届く飛沫の量は『湿度30%が2倍』という結果が出たということです。



ご報告

コロナ禍の中、食育を中心とした活動を行っているハッピーート大崎にとっては、じっと我慢をしながら活動を停止している状態です。

そんな中、東北農政局武田様より、第5回食育活動表彰にエントリーしてはどうかというお電話をいただきました。ぎりぎりでも提出いたしました。

みんなで参加できると良いですね。

主催：農林水産省

表彰式：令和3年6月26日（土）第16回食育推進全国大会（予定）

会場：岩手県産業文化センターアピオ（岩手県滝沢市）

今日の一句（田舎弁護士の駄弁句）



かね いのち ばかり 悩む馬鹿
金 命 秤にかけて 命が一番
はつきりしている

令和2年12月5日 青空浮世之捨（監事）

「ハッピーート通信」で毎回ご紹介している「今日の一句」は、岩手県一関市にお住いの弁護士 千田 實さん（当会監事）が発行する事務所だより「まとはずれ的外」に掲載されているものです。今回の一句についての説明文を紹介します。

金と命を秤にかければ、命の方が大事なことなどは子供だってわかりきっていることなのです。
この事務所だより第361号（令和2年5月号）で「そうだよね死ぬこと以外は、かすり傷 腹を括れば コロナも楽し」と詠みましたが、物質的豊かさ、便利な生活と「Go To・・・」だけを求めないで、もっと高い文化を目指し、楽しみ方、生き方を根本的に見直す時期だと思えます。

お知らせ

『大崎市介護家族教室及び家族介護交流事業』

場所：吉野作造記念館 講座室 大崎市古川福沼1-2-3
時間：午前10時～11時30分

開催日	内容	講師等
1月8日（金）	自分の生き方を考える②	保健師
1月15日（金）	食介護；出来るだけ家族と同じ物を食べさせたい	管理栄養士
2月12日（金）	遺言・相続・法律について	公証役場
3月12日（金）	大崎市の介護保険・福祉サービス②	大崎市高齢介護課

保健師・管理栄養士・ケアマネジャーの個別相談もごさいます。

問い合わせ・申込先 ☎090-8610-8870 特定非営利活動法人ハッピーート大崎

編集後記

昨年は、新型コロナウイルス感染予防のため事業の中止・感染予防対策（検温・マスク着用・手指消毒）を取りながらの開催を強いられました。私達の生活も一変しました。早く以前の生活に戻るために、私達一人一人が努力してまいりましょう。原稿をお寄せいただいた皆様に感謝申し上げます。有難うございました。令和3年も宜しくお願ひ申し上げます。

（広報委員 菅原・木村・千葉・岩崎（望）・千島）