

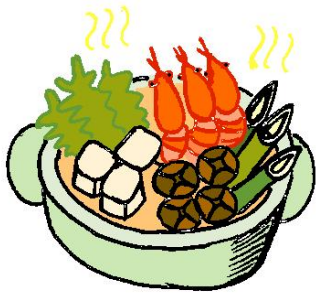


肉を食べて低栄養を防ぐ

50歳代くらいまでは食べ過ぎによる肥満などが心配ですが、高齢になるとつれ食が細くなってくると、低栄養に陥る可能性が高まります。肉を食べなくなっていたり、偏った食事をしていたりする人は注意が必要です。しっかり食べていても、代謝が低下するために、必要な栄養素が十分に吸収しにくくなることもあります。低栄養が続くと、筋力や骨量が低下し、免疫力が落ちてしまうのです。無理なダイエットをしている人なども気をつけて下さい。必要な栄養素、特にタンパク質は、欠かさずに摂りたい栄養素。良質なタンパク質を多く含む、肉や魚、大豆製品、卵などを食べましょう。食物繊維やビタミン・ミネラルが豊富な野菜も、一緒に食べてください。



肉や魚の汁が他の食品につかないように

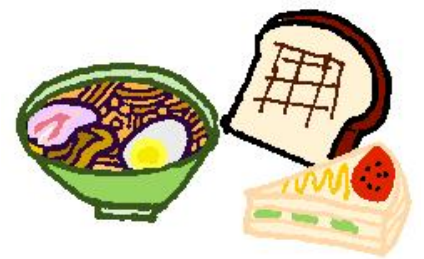


買い物から帰ってきたら、食品の保存方法に従って、冷蔵庫・冷凍庫で適切に保存しましょう。肉や魚は、他の食品に触れないようにします。これらから出てくる汁(ドリップ)は、食中毒菌やそのエサとなる成分が含まれていることがあるからです。専用の棚に保存したり、容器や袋に移し替えて、他の食品にドリップがかからないようにしましょう。ドリップ量が減少する脱水シートの使用もお勧めできます。

1回毎に小分けして保存すると、早く冷蔵・冷凍できるだけでなく、使うときも必要な分だけ取り出せて便利です。

脂質を摂り過ぎない食生活が第一

目の奥にある網膜の真ん中を黄斑といい、そこが変性してしまうのが黄斑変性です。歪んで見えたり、一部が欠けて見えたりして、視力低下を起こします。片目の場合が多いのですが、まれに両目で起こることも。目の生活習慣病ともいわれており、脂質が多い食事を摂っているヒト、喫煙しているヒトなどに多い疾患です。血流の悪化が主な原因ですが、強い光を直接見たことで起こるケースもあります。まずは、脂質を摂り過ぎない食生活を心がけ、目にいい成分を含む緑黄色野菜を食べてください。外出時にはサングラスや日傘を。治療法としては、目に注射をする方法がありますが、完治させるというよりも、悪化を抑えると考えた方が良さそうです。



赤ずきんタイアリー



私は赤ずきん、温泉好きの私には絶好の季節です。硫黄の泉質が好きなので山形蔵王温泉や岳温泉、鳴子温泉がお気に入り。蔵王の公衆浴場は地元のおばちゃまが入っていたりしてお話するのもまた楽し。ピリピリと酸性のお湯は殺菌作用も強いが石けんやシャンプーが使えません。だからホテルの日帰り温泉にも必ず入ります。4193はカラスの行水。10分も入ってられないとか