

私、山本雅英より大切なあなたへお届けします

# すまいる通信

〒581-0883 大阪府八尾市恩智中町2-125 株式会社エーケン 電話 072-943-6035 2010年10月号

## 食べ物にも登場した「ユニバーサルデザイン」

すべての人に食べやすく

老若男女や国籍の違い、障害の有無、能力の差などに関係なく、どんな人でも公平に使えるように設計された施設や製品を「ユニバーサルデザイン」といいます。この考え方に沿った施設や製品は私たちの身の回りに数多くあります。

それを食品で実現した「ユニバーサルデザインフード」(UDF)が増えています。かむ力や飲み込む力が弱くなってきた高齢者や介護が必要な人たちを対象に食べやすさに配慮した加工食品です。適合商品のパッケージには、必ず「UDF」マークが記載されています。

### 食品を「固む」で4つに区分

年齢を重ねても、健康を保ち、自立した生活を送るには「自分の口で食べる」ことが重要です。介護が必要な場合でも、流動食より、できるだけ自分の口で食べることが健康維持につながるようになります。

UDFは「固む」によって①容易にかめる②歯ぐきでつぶせる③舌でつぶせる④かまなくてよい——の4つに区分されています。

それぞれを具体的なメニューに例えると①は、ふじっこの飯、焼き魚、厚焼き卵など、②は軟らかいご飯、煮魚、だし巻き卵など、③は全がゆ、魚のほぐし煮、スクランブルエッグなど、④は、ペーストがゆ、白身魚の裏ごし、具なしの軟らかい茶碗蒸しなど——です。

飲み込む力との関係では①は、ふじっこの飲み込める、②は、ものによっては飲みづらいこともある、③は水やお茶が飲み込みづらいことがある、④は水やお茶が飲み込みづらい——を目安としています。

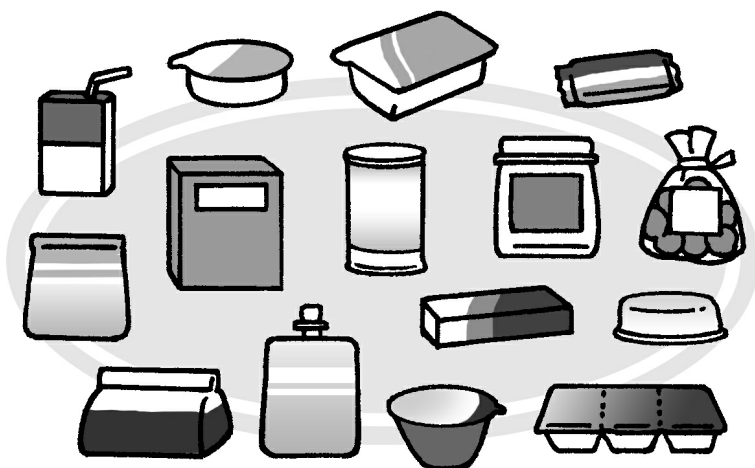
### 飲み込みやすくするための工夫

食べ物や飲み物が飲み込みにくい場合には、適度なとろみをつける、と、口の中で食品や液体がまとまって、ゆるゆるのように入流わ、むせせずに

飲み込めるようになります。

このように、食べ物や飲み物に適度なとろみを加える「とろみ調整食品」もUDFの1つです。とろみの強さは強いものからマヨネーズ状、ケチャップ状、とんかつソース状、フレンチドレッシング状——の4段階。つけるとろみの目安はパッケージに表示されています。

UDFは現在、約500種類以上が登録されています。災害時の非常食としても使えるので便利です。



# 健康そうだん室

塩分は控えめに

## 減塩でできる高血圧予防

塩分は高血圧を

引き起こす原因の1つとして知られています。ですから、高血圧によってもたらされる脳卒中や心筋梗塞などを避けるには塩分を減らすことが

何よりの近道。国際的な調査でも、1日あたりの摂取量を3g減らせば、確実に血圧を下げる効果のあることが証明されています。

### ● 伝統的な調味料が原因

ところが、製薬会社が日本人男女を対象に行った調査では、塩分摂取の目標量である男性10g未満、女性8g未満に対し、それぞれ12.0

あることが分かりました。

日本高血圧協会によると、日本人が塩分を摂り過ぎる原因は、味噌やしょうゆなどの伝統的な調味料や、漬物など塩分が高い保存食を好む国民性にあります。

### ● 塩分含有量に関心を

代表的な外食メニュー「チャーハン、ハンバーガー、握り寿司、天ぷらそば、ラーメン、焼肉定食、八宝菜」について、最も塩分量の少ないものはどれかを聞いた調査では、「八宝菜」という回答が多かったです。以下「握り寿司、天ぷらそば、焼肉定食、チャーハン、ハンバーガー、ラーメン」と続きました。

しかし、実際は、最も塩分

g 10.3gと過剰傾向で

日本高血圧協会によると、

日本人が塩分を摂り過ぎる原因は、味噌やしょうゆなどの伝統的な調味料や、漬物など塩分が高い保存食を好む国民性にあります。

### ● 塩分含有量に関心を

代表的な外食メニュー「チャーハン、ハンバーガー、握り寿司、天ぷらそば、ラーメン、焼肉定食、八宝菜」について、最も塩分量の少ないものはどれかを聞いた調査では、「八宝菜」という回答が多かったです。以下「握り寿司、天ぷらそば、焼肉定食、チャーハン、ハンバーガー、ラーメン」と続きました。

しかし、実際は、最も塩分

量が多いメニューが「八宝菜」

だったのです。正解は最初に挙げたメニューの順番です。このことから、それぞれのメニューの持つイメージによって、認識が左右されることが分かります。

### ● 意識と実態の差、浮き彫り

今回の調査では、回答者の9割以上が「塩分摂取が高血圧を引き起こす原因である」ことを知りながら、実生活で「減塩」に取り組んでいるのは約半数でした。減塩は高血圧予防の入り口です。血圧が少しでも高めの方は医師に相談しましょう。

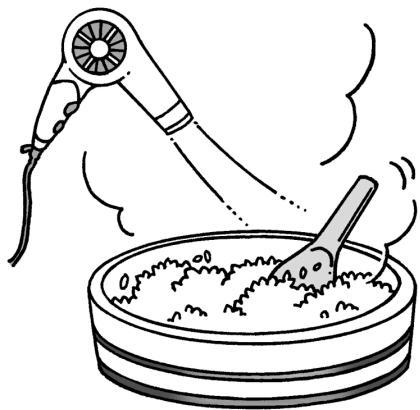


## 家事の知恵

### ドライヤーで調理を時短

ソースやお菓子をつくるには溶かしたバターが欠かせません。バターを溶かすには湯せんするのが一般的ですが、時間がかかるのが難点。電子レンジでは微妙な溶け具合を調整できません。こんなとき、必要な分量のバターを皿に取り、ドライヤーの温風をあてれば、素早く、目的の軟らかさまで溶かすことができます。ドライヤーを使った裏技をもう1つ。

家でお寿司をつくるとき、面倒なのが酢飯を冷ます作業。うちわであおぎながら、かき混ぜるのは手間がかかるもの。扇風機は風があたる範囲が広がります。冷風のドライヤーなら片手で持て、狙った場所を手早く冷ますことができます。もう一方の手にしゃもじを持ち、飯を切るように混ぜれば簡単です。



# がんたん レシピ

## 大根とさつま揚げの炒め煮

冬野菜の代表選手である大根は、応用範囲が広く、使い勝手の良い優等生。生で食べれば、サクサクとした存在感を発揮し、おろして食べれば辛味とともに、添えられた食材を引き立てます。また、他の素材と炊き合わせれば、独特のうまみを醸し出します。今回は大根の歯ざわりを生かした煮物をご紹介します。油で炒めてコクを補います。大根の葉も忘れずに。

①小鍋に水 1.5 カップを入れて火にかける。

②①が煮立つ間に、さつま揚げを幅1cmぐらいの斜め切りにする。大根の葉を根元から切り、水洗いする。

③①が煮立ったら②の大根の葉を入れ、さっと色よくゆでて、ざるに上げ、あとの湯にさつま揚げを入れてゆでる。下ゆですると油臭さが消え、味の含みが早くなる。

④さつま揚げをゆでている間に、別鍋を火にかけて油大さじ2を入れ、大根を長さ5cmに切って皮をくるとむき、幅2cm、厚さ2~3mmの短冊切りにし、切る端から鍋に入れて炒める。

⑤③のさつま揚げの湯をきって④の大根と一緒に炒め、大根がしんなりと透き通ってきたら、しょうゆ大さじ6、砂糖、酒、みりん各大さじ1で調味して1分ほど煮る。

⑥⑤を煮ている間に③の大根の葉を食べよい長さに切り、⑤に加えてひと混ぜし、器に盛る。

※大根の代わりにかぶ、さつま揚げの代わりに油揚げでもOK。

 **木オ米斗**   
【4人分】

- ・ さつま揚げ……………小5枚
- ・ 油……………大さじ2
- ・ 大根(細めのもの)……………20cm
- ・ 砂糖……………大さじ1
- ・ 大根の葉……………1本分
- ・ 酒……………大さじ1
- ・ しょうゆ……………大さじ6
- ・ みりん……………大さじ1



### ビューティー サロン

### 自家製イオン飲料で水分補給

ダイエットのためであれ、健康維持のためであれ、運動をして汗をかいた後は水分補給が欠かせません。なんの対策もとらずにいると、脱水症状でめまいや吐き気を催すことがあります。

ただし、水分補給には単なる水よりも、イオン飲料のほうが望ましいのです。汗をかくと、水分ばかりでなく、ミネラルも放出されてしまうからです。イオン飲料は家庭でも簡単につくることができます。水や紅茶、緑茶 200ml に塩ひとつまみ(0.6g)と砂糖を小さじ1杯(12~15g)入れて混ぜるだけ。

大量につくり置きしたのを一気に飲むと胃を痛めることがあるので、1回に飲むのはコップ1~2杯が適量です。



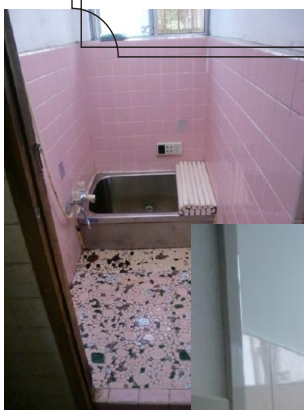
# マナーの壺

## 食事と口紅の微妙な関係

ロッセリアは口紅の色が気になるという女性客の声に応じて、ストローの色を白から赤に変えたそうです。女性にとって、食事のときの口紅は気になるもの。自衛策はないのでしょうか。

まずは食事の前に、軽く口紅を押さえておくことが大切です。料理は少なめに取り、口を大きめに開いて口の奥までお箸を入れるようにしましょう。女優さんなどはこうしてお箸に口紅をつけず、同時に口紅を落とさないようにしているそうです。

それなりに注意しても、お箸に口紅がついてしまったら、汁を食べながら、さりげなく洗います。それでも落ちなければ、懐紙でそっとぬぐっておきましょう。グラスや食器についてしまったら、人目につかないように懐紙やティッシュでふき取ります。



## 山本雅英よりひと言

10月も後半に入っても、まだ長袖を着るか半袖を着るか迷うのは、私だけでしょうか？ スポーツの秋ということで、プロ野球・プロゴルフも大詰め。また、地元各所でもスポーツ祭だとかが開催されてましたが・・・。

私も体力を鍛え直そうと始めた早朝ウォーキングでしたが、疲労が溜まってか、つい最近ギックリ腰になってしまいました。無理してないつもりが、情けないですね！

左の写真はバスプチリフォームの紹介です！既存の壁・床のタイル面に貼るだけでまったく真新しい浴室に変身！詳しくはホームページに近日公開予定ですので、覗いて観てね

## 季節のMEMO

## 赤い羽根

赤い羽根は共同募金運動の象徴です。この運動は、米国の児童自立支援施設である「少女と少年の町」を創設したフラナガンという神父の勧めで1947年4月に長崎、佐賀、福井の3県で行われたのが始まりです。8月に全国組織が発足すると、10月1日から12月31日まで、全国一斉に行われる行事となりました。赤い羽根が使われるようになったのは48年から。水鳥の羽を赤く染めていた米国を参考に、日本では不要な鶏の羽根が使われるようになりました。

いよいよ鍋の美味しい季節到来！つつい夕方になると、鍋に熱燗が欲しくなるのは、やはり呑み助かもネ？  
あなたは、どんな秋がお好きなのでしょうか！？

- 発行：株式会社エーケン
- 担当：山本雅英
- 住所：〒581-0883 八尾市恩智中町 2-125
- TEL：072-943-6035
- URL：<http://www.e-ken.co.jp>
- e-mail：[m.yamamoto@e-ken.co.jp](mailto:m.yamamoto@e-ken.co.jp)

【エーケンの住みあるブログ】どしどし更新中！是非一度覗いて下さいネ！

エーケン

検索

書き込み、感想お待ちしております！

※配信の停止を希望される場合は、弊社までご連絡ください。