

頸食

山本 智章

一人暮らしを送る中で常に考えることは毎日の食事です。なるべく朝、昼、夜と3食欠かさずに摂るようにしています。だいたい朝は、パン、バナナ、曜日によって牛乳かコーヒーと決まっているので考えなくて済みます。朝のメニューで悩むことはありませんが、いつも昼と夜に何を食べるのか悩みます。食べたいものをヘルパーさんと相談して決めています。今回は昼と夜に調理してもらった料理を紹介したいと思います。

■麻婆豆腐

この日のメニューは麻婆豆腐、チキン南蛮、サラダ、わかめと卵の中華スープ、ごはん、ルイボスティーです。この中で麻婆豆腐と中華スープを作ってもらいました。チキン南蛮とサラダはお昼の残りです。



今回の麻婆豆腐は思っていた以上に多くの量が出来ました。なぜなら購入した“麻婆豆腐の素”が小分けされていなくて1パック使いきりで3~4人分だったからです。本当は1人分だけで良かったのですが、多くの量になり、続けて食べることになりました。このように多く作り過ぎてしまい、お昼のメニューが前日の夜と同じになることがあります。やはり1人分の料理を作ることが難しいと思いました。これは一人暮らしあるあるかなと思います。麻婆豆腐の素を使うと味の調整をしなくていいので、お手軽に作ることができて便利です。買い物時には賞味期限や鮮度だけではなく“量”にも気を配りたいと思いました。

■ブリの塩焼き

次のメニューは、ブリの塩焼き、ポテトサラダ、冷奴（ショウガ醤油）、ごはん、ルイボスティーです。ルイボスティーには“むくみ”解消や利尿作用があると聞いたので、カテーテルが詰まらないようにと毎日飲んでいます。食べる時は食べ過ぎないように、野菜からよく噛んで食べて満腹中枢が刺激されるようにしています。便秘解消のため野菜を食べるように意識しています。



■和風パスタ

次のメニューは、ほとんど食材がない時にヘルパーさんが冷蔵庫の中にあるものを見て即興で考えて作ってくれました。ハム、しめじ、玉ねぎで作った和風パスタです。有り合わせにもかかわらず美味しく頂きました。ヘルパーさんのアイデアで出来た一品です。買い物に行くことができない日や緊急時のためにパスタやレンジで温めるだけのご飯等があると便利です。



■ 鮭の味噌焼き

このメニューは、鮭の味噌焼き、筑前煮、サラダ、お味噌汁です。お土産に頂いていた冷凍の鮭をトースターに入れ、アルミホイルの上で焼いたものです。お味噌汁の中身は沈んでいて見えにくいですが、人参、こんにゃく、大根、しめじが入っています。お味噌汁などの汁物に入っていると食べやすいので、たくさん野菜が摂れます。



■ 豚キムチ

このメニューは、豚キムチ、サラダ、ひじき煮、お味噌汁です。食欲がない時に辛いものを食べると食欲が増進するそうです。夏など暑い日にはキムチがお勧めです。ひじきは貧血予防として食べています。



こうやって5つの料理を紹介しましたが、けっこうバランスよく食事をしているように思いました。ごはんの量は1食につき1合の3分の1です。お茶碗の半分より少し多いぐらいの量です。もっと食べたいですが、代謝が悪いので我慢しています。前号の自立生活ははじめましたにも書きましたが、食べるのが楽しみになっています。ほぼ毎日ヘルパーさんが作ったものを食べているので、たまにはマクドナルドなどファーストフードのハンバーガーが食べたいです。

今まで調理はヘルパーさんに任せていましたが、最近になってインターネットのクックパッドを見て食べたいものを伝えることもあります。たくさんレシピがあり見ているだけでも楽しいです。また自分が調べたものを作ってもらうとさらに美味しく感じます。今までにキーマカレー、チヂミ、豚の生姜焼き、中華丼、ブリの照り焼きなどを作ってもらいました。私は調理の経験がなく知識も少ないのでクックパッドがとても重宝しています。これからも参考にしたいです。

寒い季節になれば鍋を食べる機会が多くなります。材料は白菜、白ネギ、えのき、しめじ、豚バラ、鳥ミンチ等を入れます。たくさん野菜を食べられるのでダイエットになるかもしれません。翌日のお昼には、ごはんや中華麺を入れて食べます。とくにキムチ鍋に麺を入れるのが好きです。一人暮らしになり初めて鍋料理をした時に土鍋がとても小さく見えました。それに一人分の量がとても少なく感じました。改めて一人暮らしをしている実感が湧いたり、さみしい気持ちになったりしました。これからも一人生活は続いていくと思います。毎日の食事を考えるのが大変で面倒くさいですが、食べるのが楽しみの一つです。おおげさに言うわけではありませんが、一日の中で食べている時が一番幸せだと感じています。一人暮らしは大変ですが、温かいお味噌汁を飲むとホッと気持ちが落ち着きます。

以前、頸損連の先輩から面倒くさいことをするのが“自立生活”と言われたことがありました。なんとなく今となっては分かるような気がします。ヘルパーさんに食べたいものを伝えること、体調管理の為に食事を考えること、これらは自立生活のほんの一部だと思っています。これからも自分の意思をヘルパーさんに伝えていきたいです。最近では“お茶の時間”がとれていないので、甘いスイーツを食べてリフレッシュしたいです。そう言えば一人暮らしになってから体調を崩したことが全くありません。これからも体調に気をつけた食事を摂るように心がけていきたいです。少しばかりお腹にお肉がついたと思うので、カロリーを制限したヘルシーメニューも考えたいです。最後にヘルパーさんが作ってくれる料理はおいしいので、食べ過ぎに注意したいです。本当に食事の時間が楽しみです。