

私の「食」について

橋 佑貴

今回「食」をテーマに特集の記事を書くことになりました。食べることは生活をしていくうえで欠かすことのできないものです。また私自身食べることが好きでもあります。しかし現在私は両親と同居しているので、普段の食事のメニューを考えたりするのは基本的に母任せです。いったいどんなテーマで記事を書こうかと悩みましたが、現在の食生活についての現状とこれから解決したい課題、そして外食のことについて今回は書こうと思います。

まず現在の私の食生活について書こうと思います。平日は両親ともに働いているため、昼食と夕食の食事介助はヘルパーさんに入ってもらっています。食事自体はあらかじめ母が作っているので自分で食事のメニューを考えたりすることは今のところありません。また週に一度は外出するので、その時は外出先で昼食をとります。

自宅での食事は野菜中心のメニューが多いです。これは私が受傷する前から普段食べていた食事と変わらないです。これまでの在宅生活であまり体調を崩さずに過ごせているのは、栄養バランスの取れた食事を摂っていることが大きいと思います。これから一人暮らしを始める時もこの食生活を続けていきたいです。ちなみにご飯にかけのふりかけや飲み物のお茶などは自分でいろいろな種類を買ってきて楽しんでます。



自宅での食事

お茶は近所のスーパーに置いている商品だけ

だと種類が限られるので、最近は品ぞろえの多いインターネット通販で購入することが増えていきます。

ただ今の食生活にも解決しなければならない課題があります。ここ数年の便秘は解決したい課題の一つです。以前は週 2~3 回だった排便リズムが最近では 1 週間近く排便がないこともよくあります。今のところ週 1 回の排便パターンで落ち着きつつありさほど生活に影響は出てはいませんが、健康やお尻のことを考えるとできれば週 3 回くらいの排便パターンに戻りたいです。これまでも整腸作用のある乳飲料を飲んでみるなどいろいろ試していますが、ベストの解決策はいまだに見つかっていません。

今の体重を維持することも課題としてあげられます。昔よりも食べる量が増えたからなのかそれとも基礎代謝が落ちて来たからなのか、ここ数年で着実に体重が増えつつあります。これ以上体重が増えると健康にもあまり良くないし、介助者の負担も大きくなるので問題です。

食事をおいしく楽しむためには歯の健康を保つことも重要です。大きな虫歯になってから治療を始めると治療期間が長くなり身体への負担も大きくなるので最近では定期的に歯のクリーニングに行くようにしています。もし虫歯が見つかったら早期のうちに治療することができるので通院期間も短くなりメリットは大きいです。

これから先一人暮らしを始めた時には毎日の食事のメニューを考える必要が出てきます。学生時代に山岳部の合宿の食事メニューを考えたりはしていましたが、その時の食事メニューは高カロリー過ぎるので参考になりません。一人暮らしを始める時に備えて食材の栄養や料理のレシピについての知識をあらかじめつけておいた方がいいのかなと思います。

次に外食について書きます。私は普段平日の 1

日は外出先で食べることが多いです。以前は外出先での食事はファストフード店やショッピングモールのフードコートで済ませることが殆どでした。フードコートは1カ所にいろいろな種類の店があるのと街中の飲食店とは違い車椅子でも確実に利用できるからです。ただいろいろな店があるとは言っても何度も利用しているとだんだん飽きてきます。そこで最近は街中の飲食店も利用するようになってきました。2年ほど前から使用している「ランチパスポート」は掲載メニューがワンコインで食べられるのでランチの強い味方になっています。あらかじめ利用したい店をいくつか選び、ストリートビューやロコミサイトに投稿された画像を見て車椅子でも入れるかどうかを判断しています。実際に行ってみると段差があったり間口が狭かったりして入れないこともあります。おいしい食事に出会えた時は達成感があります。最近のヒットは喃風のどろ焼きです。どろ焼きとは姫路発祥の粉物でお好み焼きと明石焼きの中間のような不思議な食感が特徴です。明石焼きのようにだし汁で食べるのも独特で、夏バテでこってりしたものがあまり食べられない時期でも無理なく食べることができました。



喃風のどろ焼き

最近ランチパスポートの姉妹版の「スイーツパスポート」も利用しています。神戸はスイーツの街としても有名ですが、こんなにも多くの店があるのだと改めて実感しました。ただ同じ日にランチとスイーツの両方を利用するとさすがにカロリーオーバーになってしまうのでランチパスポートに比べると利用頻度は少なめです。また利用する店もその場で食べるのではなく、主に持ち帰りができる店を選んで利用しています。スイーツの店は小さな店が多く車椅子では入りづらいというのも持ち帰りの店を選ぶことが多い理由

の一つではあります。



スイーツパスポートでおやつ

今回は現在の私の「食」について書きました。ちょうどこの原稿を書いている10月は13年前に私が受傷した時期でした。当時の記憶はうろ覚えなところもありますが、胃ろうをしていて食べたいのに思うように食べられなかったことは未だに覚えています。また胃ろうが外れてからも嚥下がうまくできるようになるまで時間がかかりました。めん類をうまくすすることができるようになったのはここ数年のことです。そう考えると好きなものを好きに食べられる今は幸せだなと感じます。

もちろんこれからも食べることを楽しむためには自分の健康を良好に保っていくことが大事だと思います。さすがに20代の時と同じ食事内容のままではいけないでしょう。今までに健康診断を受けていなかったの一度きちんと診断を受けて自分の健康状態を把握することも必要です。そこから自分の健康にあった食生活に変えていければよいのかなと思います。