

## 連載

## 自立生活満喫中③

伊藤 靖幸

この「自立生活満喫中」も3回目になります。今回は、食事の事について書いていこうと思います。

私の母親が栄養士ということがあり、自宅では栄養面で整った食事でした。しかし一人暮らしが始まり、好きなものばかり食べては太るばかりです。とはいえ、「好きなもの」を「好きな時間」に「好きなだけ」食べられるというのは、一人暮らしの醍醐味です。自分の健康を考えながら、美味しいものを作ってもらい、食す。これが理想です。そう思い、日々の食事を作ってもらっています。今回は日々の食事を紹介します。

写真はある夏の朝食です。炭水化物に当たるのは食パン。ビタミン類に当たるきゅうり、トマト等。そして、たんぱく質が豊富な卵。卵はゆで卵にします。ゆで卵だと油を使わないので、低カロリーに抑えられます。フルーツは季節によっていろいろですが、なるべくその季節のものをとるようにしています。牛乳も毎日飲んでいました。牛乳にカルシウムが豊富に含まれていることは、皆さんご存知かと思います。もちろん低脂肪牛乳ですよ。私たちの脳は、“ブドウ糖”をエネルギー源として使っています。朝起きたときに頭が「ボーッ」としてしまうのは、寝ている間にブドウ糖が使われて足りなくなってしまうためです。朝食を食べないと、午前中、からだは動いても頭はボンヤリ、ということになりがちです。



続いて昼食と夕食です。色々なものを食べていますが、旬の食材をよく使います。日本には四季があります。季節ごとに食べごろを迎える食材があり、それを「旬のもの」と呼びます。旬の食べ物は安価で、新鮮で栄養価も高く、その時期に起こりやすい体調不良をカバーする効能が期待できる成分が多く含まれています。夏だったらキュウリやトマト、オクラなどが代表的です。これらの食材がどう良いかというと、カロチン、ビタミンC、ビタミンEなどを多く含み、夏バテなどに効果が高いことです。また冬は大根や白菜、ほうれん草などが代表的です。これらの冬野菜には、野菜自体が冬の寒さに耐えられるよう、糖分が多く蓄積されていて、甘みがあり、血行促進、体温保持効果が期待できます。また、旬の食材の素晴らしさは、栄養価が高くて美味しいということだけではありません。旬の食材は、日本の美しい四季を感じさせてくれます。

自立生活を始めて何がよかったかと言えば、料理が温かいものは温かいまま、冷たいものは冷たいまま食べられることです。親元では、メニューを僕が決めるのではなく、家族全員分を作ることがほとんどでした。その為、苦手なものも出ていました(笑)。施設や病院では栄養は整っていますが、自分好みの食事は難しいように思います。また、買い物に行った時にメニューを考えながら買い物できることは、自分にとっては、自立生活を満喫しているなど感じています。苦痛に感じられている方もいるとは思いますが、介助者さんと考えて、美味しいものを作る。これも、自立生活を満喫している一つです。