

# ナイスケアだより

第129号

令和5年2月発行

コロナ禍少し前から自炊生活を続けています。

日頃ケアマネジャーの立場から栄養のアドバイスをする中、自身ではなかなかバランスの取れた食事を摂ることはできていません。たんぱく質、脂質、炭水化物の三大栄養素にビタミン、ミネラルを加えた五大栄養素をバランスよく摂ることが推奨されています。脂質、糖質は意識しないでも摂ることは出来ているのですがたんぱく質、ビタミン、ミネラルが不足気味です。昨年末に体調を崩してから揚げ物中心の献立から野菜を意識した食事内容に見直しています。近況のマイブームとして豚肉の野菜炒め、豆腐、卵、具沢山味噌汁の献立が多くなっています。特に具沢山味噌汁は毎日の定番でキャベツ、もやし、ネギ、じゃがいもなど冷蔵庫にある食材をザックリカットし鍋に入れ多めに作ります。水分がしっかり摂れ、野菜も多く摂ることができます。何より初心者の私も簡単に作ることができるのは有難いです。栄養バランスの良い食事を摂った日は体調良く過ごすことが出来て仕事の能率も上がるように感じます。まだまだ私自身献立のレシピも乏しく皆様にアドバイスができる程ではありませんがお勧めの献立がありましたら是非教えてください。



有限会社ナイスケア 代表取締役 塩川 隆史

## ～外出先の問題～

今年の東京の桜の開花は3月20日と予想されています。桜に限らず立春を過ぎて梅をはじめとする花々が徐々に開いて、暖かい日には花見がてらの散歩も楽しめる季節になってきました。

外出には不慮の事態や相応の備えも必要になりますが、そのひとつに外出先のトイレ事情があります。コロナ禍の影響でコンビニエンスストア等では貸し出しを中止している店舗も多いなかで、公共施設のトイレもしくは公園トイレ、公衆トイレの利用の需要が高まっているといえます。施設内であれば管理人の目が行き届きやすく安全面や衛生面でのメリットは大きいですが、施設利用以外で使用するのは遠慮される方も多いでしょう。一方の公園トイレ等は衛生面が気になる方が多く、新宿区では利用者の7割以上が30歳以上の男性だそうです。平成21年に区が基本方針を出して以来徐々に公園等のトイレが改修され、旧来の箱型トイレが車いすも利用できるトイレに変身するなど、高田馬場界限でも誰でも利用しやすいトイレが増えています。

川上 謙典