

2-2 食事のエネルギー分析

名前

標準体重を維持するために食事の適正エネルギーを守りましょう。
 一回の食事の適正エネルギーは標準体重(kg)×10 kcalです。

食品分類	食 材 名		エネルギー(kcal)	食品分類	食 材 名		エネルギー(kcal)
	目 安 量 (g)				目 安 量 (g)		
ごはん類	ごはん(精白米)	1口サイズ	7	菓	きんつば	1個	50
		中茶わん1杯	135		草もち	1個	50
		大茶わん1杯	180		くし団子・あん	1串	50
		皿盛り(洋皿)	160		くし団子・しょうゆ	1串	50
		カレーライス用	220		桜もち	1個	60
		どんぶり1杯	250		大福もち	1個	110
		おにぎり(中)	100		どら焼き	1個	84
	にごり寿司1個	30	もなか		1個	30	
	ごはん(玄米)	中茶わん1杯	140		練りようかん	1切れ	70
	全がゆ(精白米)	中茶わん1杯	180		水ようかん	1缶	82
全がゆ(玄米)	中茶わん1杯	180	あめ玉	大1個	10		
赤飯	中茶わん1杯	150	黒かりんとう	5本	20		
もち	1切れ	35	らくがん	1個	15		
めん類	うどん(生)	1人前	100	塩せんべい	1枚	13	
	そば(生)	1人前	120	あげせんべい	3枚	36	
	中華めん(生)	1人前	130	アップルパイ	1切れ	80	
	中華めん(むし)	1人前	130	シュークリーム	1個	55	
	マカロニ(乾)	1カップ	100	ショートケーキ	1切れ	80	
	スパゲティ(乾)	100円玉太さ束	80	チーズケーキ	1切れ	70	
パン類	あんパン	1個	100	ワッフル	1個	43	
	クリームパン	1個	80	キャラメル	4個	15	
	クロワッサン	1個	40	チョコレート(スイート)	5cm角	15	
	食パン	6枚切りの1枚	60	ドロップ	1個	4	
		4枚切りの1枚	90	ポテトチップス	12枚	15	
	ホットケーキ	1枚	60	あんまん	小1個	50	
	フランスパン	3cm厚1切れ	28	肉まん	中1個	80	
	ロールパン	1個	30	日本酒(1級)	1/2カップ	100ml	
いも類	さつまいも	卵大	50		1グラス	200ml	
	焼きいも	中1本	90	ビール	1缶	350ml	
	さといも	卵大	50		中びん	500ml	
	じゃがいも	卵大	50	ウイスキー(1級)	シングル1杯	30ml	
	ながいも	卵大	50	ブランデー(1級)	シングル1杯	30ml	
	自然薯	10cm長さ	80	ワイン(白)	1/2カップ	100ml	
	板こんにゃく	1枚	300	焼酎(25度)	1/2カップ	66ml	
	しらたき	1袋	200	チューハイ	1杯	250ml	
乳製品・油脂類	普通牛乳	1カップ	200ml	梅酒	1/2カップ	100ml	
	加工乳・普通	1カップ	200ml	甘酒	1/2カップ	100ml	
	加工乳・濃厚	1カップ	200ml	サイダー	1缶	200ml	
	加工乳・低脂肪	1カップ	200ml	コーラ	1缶	250ml	
	生クリーム	1/2カップ	100ml	しょうゆ・こいくち	大さじ1	18	
	ヨーグルト・無糖	1/2カップ	100ml	しょうゆ・うすくち	大さじ1	18	
	ヨーグルト・加糖	1/2カップ	100ml	食酢・穀物酢	大さじ1	16	
	練乳・無糖	大さじ1	10	食酢・米酢	大さじ1	15	
	練乳・加糖	大さじ1	15	ソース・ウスター	大さじ1	16	
	カッテージチーズ	大さじ1	10	ソース・中濃	大さじ1	16	
菓子類	今川焼き	1個	60	ソース・濃厚	大さじ1	18	
	ういろう	1切れ	50	トマトケチャップ	大さじ1	18	
	かしわもち	1個	50	フレンチドレッシング	大さじ1	16	
	カステラ	5cm×1.5cm	27	マヨネーズ(全卵型)	大さじ1	14	
				マヨネーズ(黄卵型)	大さじ1	14	
				めんつゆ	1/2カップ	57	
				みりん・本みりん	大さじ1	18	
				角砂糖	1個	4	
				グラニュー糖	大さじ1	13	
				砂糖・上白	大さじ1	9	

年 月 日		名前		食 品																									
				1群	2群	3群	4群	5群	6群	その他	魚	肉	卵	大豆製品	牛乳・乳製品	海藻・小魚	緑黄色野菜	淡色野菜	きのこ類	果物	御飯	パン	めん類	いも・まめ類	油脂類	種実類	アルコール	菓子・ジュース	
献立	朝食																												
	昼食																												
	夕食																												
主食	ごはん	<input type="checkbox"/>																											
	めん	<input type="checkbox"/>																											
	パン	<input type="checkbox"/>																											
主菜	なま物(さしみ)	<input type="checkbox"/>																											
	いため物	<input type="checkbox"/>																											
	あげ物	<input type="checkbox"/>																											
	焼き物	<input type="checkbox"/>																											
	むし物	<input type="checkbox"/>																											
	煮物	<input type="checkbox"/>																											
副菜・汁物	なま物(サラダ)	<input type="checkbox"/>																											
	いため物	<input type="checkbox"/>																											
	煮物・ひたし	<input type="checkbox"/>																											
間食	あえ物	<input type="checkbox"/>																											
	酢の物	<input type="checkbox"/>																											
	つけ物	<input type="checkbox"/>																											
	汁物(スープ)	<input type="checkbox"/>																											
	乳製品(牛乳)	<input type="checkbox"/>																											
	果物	<input type="checkbox"/>																											
食	菓子	<input type="checkbox"/>																											
	ジュース(コーヒ、茶)	<input type="checkbox"/>																											
	アルコール(ビール、酒)	<input type="checkbox"/>																											
計																													
総計																													

2-3 食事の塩分分析

食事の塩分を分析してみましょう。

食塩を多く含む食品

食品名	1回使用量(g)	目安量	食塩量(g)
塩ざけ	50	1切れ	4.1
昆布のつくだ煮	30		3.7
イカの塩辛	30		3.4
タラコ	50		3.3
なすのからしづけ	50		2.6
塩ダラ	50		2.6
さつまあげ	100	2枚	2.5
しらす干し	20		2.4
むしかまぼこ	90		2.3
固形スープ	4	1個	2.3
たくあん	30	5切れ	2.1
梅干し	10	1個	2.1
あさりのつくだ煮	30		2.0
のりのつくだ煮	20		2.0
だしの素	5	小さじ1	1.9

食品名	1回使用量(g)	目安量	食塩量(g)
野沢菜づけ	50		1.8
プレスハム	50	薄切り3枚	1.7
めざし	45	小2尾	1.5
奈良づけ	30		1.5
きゅうりのぬかづけ	50		1.4
ローズハム	50	薄切り3枚	1.4
ウインナーソーセージ	50	3本	1.2
あじの干物	40	中1枚	1.2
はんぺん	60	1枚	1.2
白菜の塩づけ	50		0.9
食パン	60	小2枚	0.8
ベーコン	30	薄切り2枚	0.7
コンビーフ	30		0.6
プロセスチーズ	20	1cm厚さ	0.6
さけの缶詰	60		0.6

(日本食品標準成分表)

一日の塩分量は10g以下にしましょう。

高血圧の説明メモ

高血圧の説明メモ

献立		年 月 日			名前															
		食 品																		
朝 食	昼 食	夕 食	1 群		2群	3群	4 群		5 群		6群	その他								
			魚	肉	大豆製品	牛乳・乳製品	海藻・小魚	緑黄色野菜	淡色野菜	きのこ類	果物	御飯	パン類	めん類	いも・まめ類	油脂類	種実類	アルコール	菓子・ジュース	
主 食	ごはん	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>																
	めん	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>																
	パン	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>																
主 菜	なま物(さしみ)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>																
	いため物	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>																
	あげ物	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>																
	焼き物	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>																
	むし物	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>																
	煮物	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>																
	なべ物	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>																
副 菜・汁物	なま物(サラダ)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>																
	いため物	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>																
	煮物・ひたし	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>																
	あえ物	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>																
	酢の物	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>																
	つけ物	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>																
間 食	汁物(スープ)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>																
	乳製品(牛乳)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>																
	果物	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>																
	菓子	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>																
	ジュース(コーヒー、茶)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>																
食	アルコール(ビール、酒)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>																
	計																			
総 計																				

2-4 食事の食物繊維とカルシウム分析

名前

食事に含まれる食物繊維やカルシウムを分析しましょう。
できるだけ、食物繊維やカルシウムを食事からとりましょう。

食物繊維を多く含む食品

食品名	100g中 (g)	1回使用量 (g)	目安量	食物繊維 (g)	食品名	100g中 (g)	1回使用量 (g)	目安量	食物繊維 (g)
白いんげん豆(乾)	19.3	30		5.8	さといも	1.9	100		1.9
おから	9.8	50		4.9	さつまいも	1.7	100	1/3本	1.7
ごぼう	8.5	50		4.3	バナナ	1.7	100	1本	1.7
ライ麦パン	5.2	80		4.2	生わかめ	5.6	30		1.7
切り干し大根(乾)	20.3	20		4.1	干しあんず	8.2	20		1.6
ブロッコリー	4.8	80	1/3株	3.8	かんてん	80.9	2	1/4本	1.6
ひじき(乾)	43.0	8		3.4	柿	1.6	100		1.6
大豆(乾)	17.1	20		3.4	きくらげ	74.2	5		1.5
枝豆	10.1	30		3.0	グリーンピース	7.6	20		1.5
キウイフルーツ	2.9	100	1個	2.9	かんぴょう(乾)	30.1	5		1.5
かぼちゃ	2.8	100		2.8	いちご	1.3	100	5個	1.3
ほうれん草	3.5	80	1/2束	2.8	にんじん	2.4	50	1/3本	1.2
玄米	3.4	80		2.7	さやいんげん	2.4	50		1.2
納豆	6.7	40	1/2パック	2.7	じゃがいも	1.1	100	1個	1.1
りんご	1.2	200	中1個	2.6	味噌	4.9	20	大さじ1強	1.0

(日本食品食物繊維成分表)

カルシウムを多く含む食品

食品名	1回使用量 (g)	目安量	1回使用量含有量 (mg)	100g中含有量 (mg)
まいわし(丸干し)	20	小1尾	280	1,400
スキムミルク(輸入)	20		260	1,300
干しえび	10		230	2,300
スキムミルク(国産)	20		220	1,100
煮干し	10		220	2,200
普通牛乳	200ml	1本	200	100
加工乳(普通)	200ml	1本	200	100
干しアミ	10		180	1,800
小松菜	50		145	290
ヨーグルト(含脂加糖)	100ml	1個	130	130
プロセスチーズ	20		126	630
生あげ	50	小1枚	120	240
凍り豆腐	20		118	590
切り干し大根	20		94	470
ひじき(乾燥)	5		70	1,400

(日本食品標準成分表)

献立		年 月 日				名前													
		食 品																	
主 食	朝 食	昼 食	夕 食	1 群		2 群		3 群		4 群		5 群		6 群		その他			
				魚	肉 卵	大豆製品	牛乳・乳製品	海藻・小魚	緑黄色野菜	淡色野菜	きのこ類	果物	御飯	パン	めん類	いも・まめ類	油脂類	種実類	アルコール
主 食	ごはん	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>															
	めん	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>															
	パン	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>															
主 菜	なま物(さしみ)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>															
	いため物	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>															
	あげ物	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>															
	焼き物	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>															
	むし物	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>															
	煮物	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>															
副 菜	なま物(サラダ)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>															
	いため物	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>															
	煮物・ひたし	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>															
	あえ物	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>															
	酢の物	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>															
	つけ物	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>															
汁 物	汁物(スープ)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>															
間 食	乳製品(牛乳)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>															
	果物	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>															
	菓子	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>															
	ジュース(コーヒ、茶)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>															
食	アルコール(ビール・酒)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>															
計																			
総 計																			

2-5 食事のコレストロール分析

名前

食事のコレストロール摂取量を分析しましょう。

食品常用量の CIJ (日本人のためのコレステロール指数)

食品名	分量 (g)	CIJ	食品名	分量 (g)	CIJ
食パン	90	2.1	牛肉 (霜降り)	60	52.8
うどん	200	-1.2	鶏肉 (ささみ)	60	8.8
ごはん	140	0.1	鶏もつ	30	43.9
カステラ	50	33.4	豚肉 (ロース)	60	32.5
バター	10	31.0	ハム (ロース)	30	10.4
マーガリン	10	18.4	ハム (プレス)	30	11.5
マーガリン (リノール酸60%)	10	-7.4	ベーコン	10	9.6
調合米油	10	-8.1	ウインナーソーセージ	30	13.6
白ごま	2	-1.0	コンビーフ	30	14.8
落花生	15	-2.9	鶏卵 (全卵)	50	65.4
うずら豆	50	-1.1	鶏卵 (卵黄)	18	72.8
豆腐	50	-2.8	牛乳	200	23.8
白味噌	20	-0.8	チーズ	25	25.1
あじ (生)	70	11.0	アイスクリーム	60	21.7
うなぎ	30	22.6	スキムミルク	20	0.4
かつお (生)	70	13.4	マヨネーズA	15	2.9
カレー	70	7.1	マヨネーズB	15	10.2
キス	50	15.1	ドレッシング	10	-1.3
さば	70	11.8			

※ CIJ (Cholesterol Index for Japanese) はその食品が血清コレステロールに及ぼす影響を予測した指数で値がマイナスならコレステロールを下げる効果が期待できる。1日合計100を目安にするとよい。

出典：中村治雄ほか：臨床栄養、56：153、1980

飽和脂肪の多い食品を減らし、飽和脂肪の少ない食品を摂りましょう。

飽和脂肪の少ない食品

食品	含有量 (g/100g)	1回量当り脂肪量 (g)
牛ひれ肉	6	4.2
鶏むね肉 (皮なし)	2.4	1.7
低脂肪ラクトアイス	2	3
脱脂粉乳 (スキムミルク)	1	2
低脂肪牛乳	1.5	3
カテージチーズ	4.5	0.9

飽和脂肪の多い食品

食品	含有量 (g/100g)	1回量当り脂肪量 (g)
牛豚バラ肉	28	19.6
牛豚ロース	25	17.5
豚ベーコン	39	27.3
ロースハム	14	9.8
ソーセージ	23	16.1
高脂肪アイスクリーム	12	18
濃厚牛乳	4	8
コーヒー粉末クリーム	30	1.5

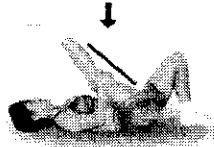
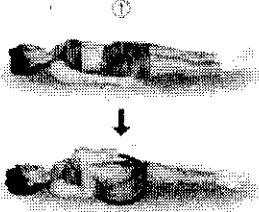
高脂血症の説明メモ

年 月 日		名前		食 品																										
				1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群	その他	魚	肉	卵	大豆製品	牛乳・乳製品	海藻・小魚	緑黄色野菜	淡色野菜	きのこ類	果物	御飯	パン	めん類	いも・まめ類	油脂類	種実類	アルコール	菓子・ジュース		
献立	朝食																													
	昼食																													
	夕食																													
主食	ごはん	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>																										
	めん	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>																										
	パン	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>																										
主菜	なま物(さしみ)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>																										
	いため物	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>																										
	あげ物	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>																										
	焼き物	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>																										
	むし物	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>																										
	煮物	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>																										
副菜	なま物(サラダ)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>																										
	いため物	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>																										
	煮物・ひたし	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>																										
	あえ物	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>																										
	酢の物	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>																										
汁物	つけ物	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>																										
	汁物(スープ)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>																										
間食	乳製品(牛乳)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>																										
	果物	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>																										
	菓子	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>																										
	ジュース(コーヒ、茶)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>																										
食	アルコール(ビール、酒)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>																										
計																														
総計																														

年 月 日

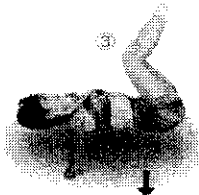
名前

腰・足・膝・背中

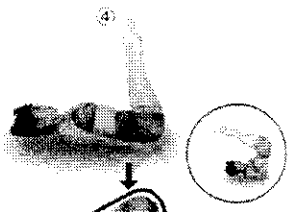


全くできない よくできる
 まあまあ 痛みがある

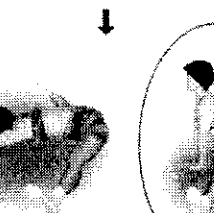
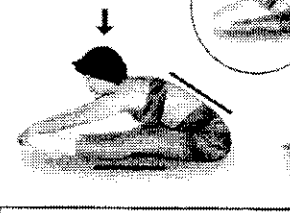
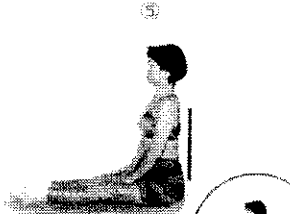
全くできない よくできる
 まあまあ 痛みがある



全くできない よくできる
 まあまあ 痛みがある

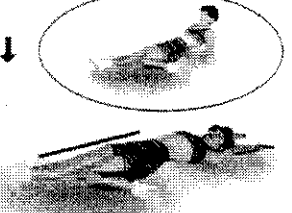
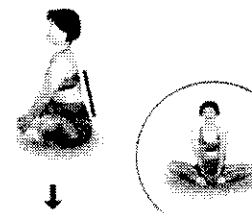


全くできない よくできる
 まあまあ 痛みがある



全くできない よくできる
 まあまあ 痛みがある

全くできない よくできる
 まあまあ 痛みがある

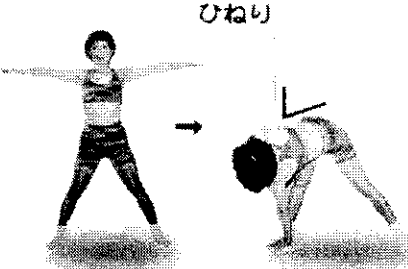
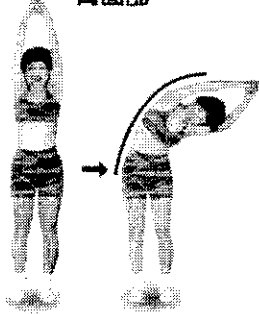


全くできない よくできる
 まあまあ 痛みがある

全くできない よくできる
 まあまあ 痛みがある

全くできない よくできる
 まあまあ 痛みがある

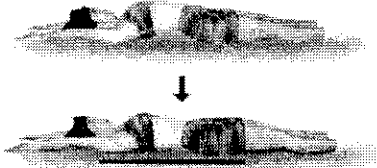
背面部



全くできない よくできる
 まあまあ 痛みがある

全くできない よくできる
 まあまあ 痛みがある

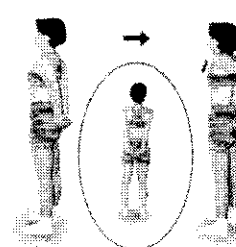
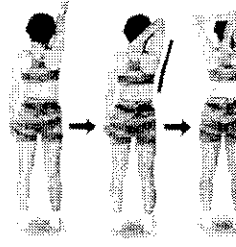
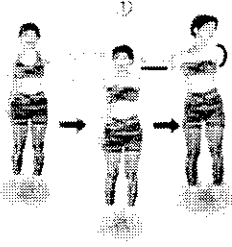
背のぼし



全くできない よくできる
 まあまあ 痛みがある

ひねり

腕・肩・上背部

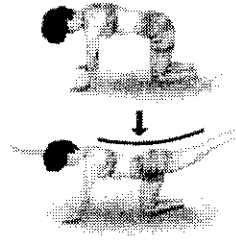


全くできない よくできる
 まあまあ 痛みがある

全くできない よくできる
 まあまあ 痛みがある

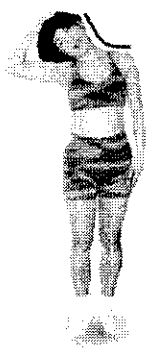
全くできない よくできる
 まあまあ 痛みがある

側面部



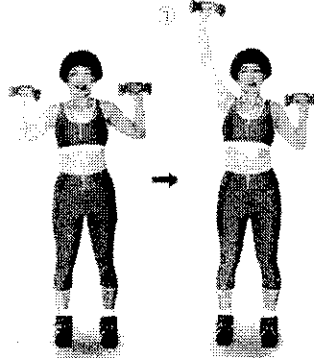
全くできない よくできる
 まあまあ 痛みがある

首

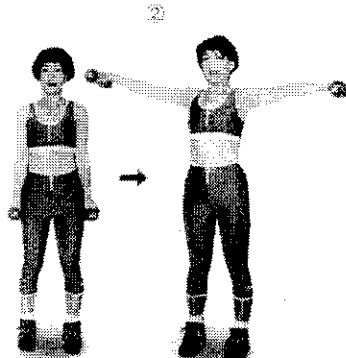


全くできない よくできる
 まあまあ 痛みがある

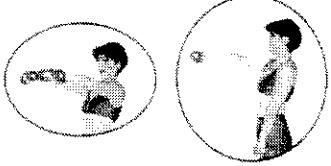
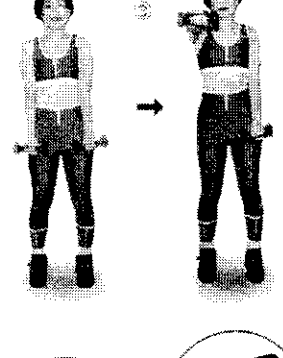
胸・腕



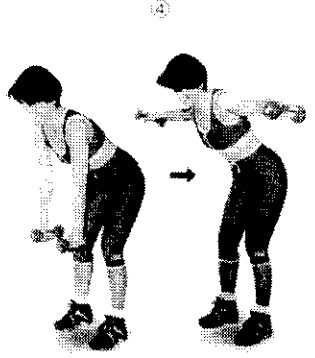
- ()kg
- ()回
- 痛みがある



- ()kg
- ()回
- 痛みがある



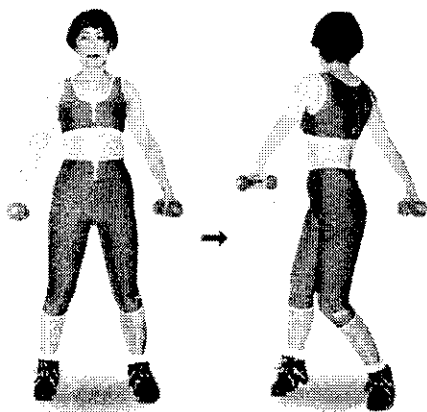
- ()kg
- ()回
- 痛みがある



- ()kg
- ()回
- 痛みがある

ダンベルの重さ 1~3kg
運動回数 10~20回

腰のひねり



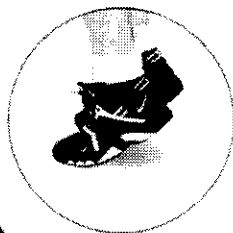
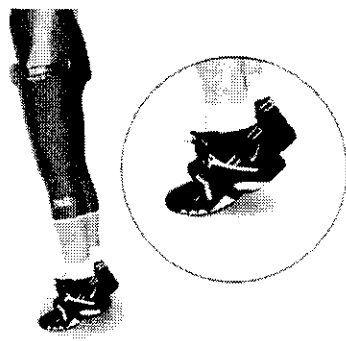
- ()kg
- ()回
- 痛みがある

ウォーキング



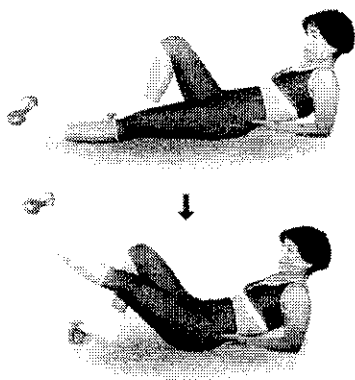
- ()kg
- ()回
- 痛みがある

ふくらはぎ・足首

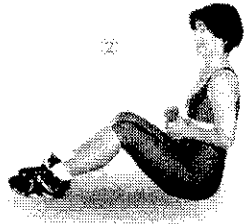


- ()kg
- ()回
- 痛みがある

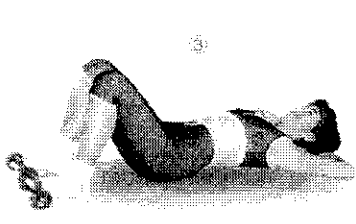
腹・太もも



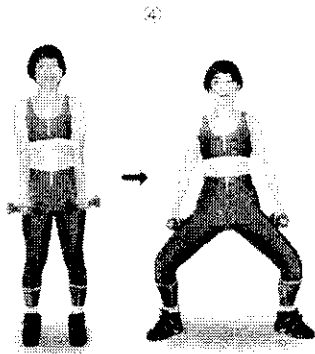
- ()kg
- ()回
- 痛みがある



- ()kg
- ()回
- 痛みがある



- ()kg
- ()回
- 痛みがある

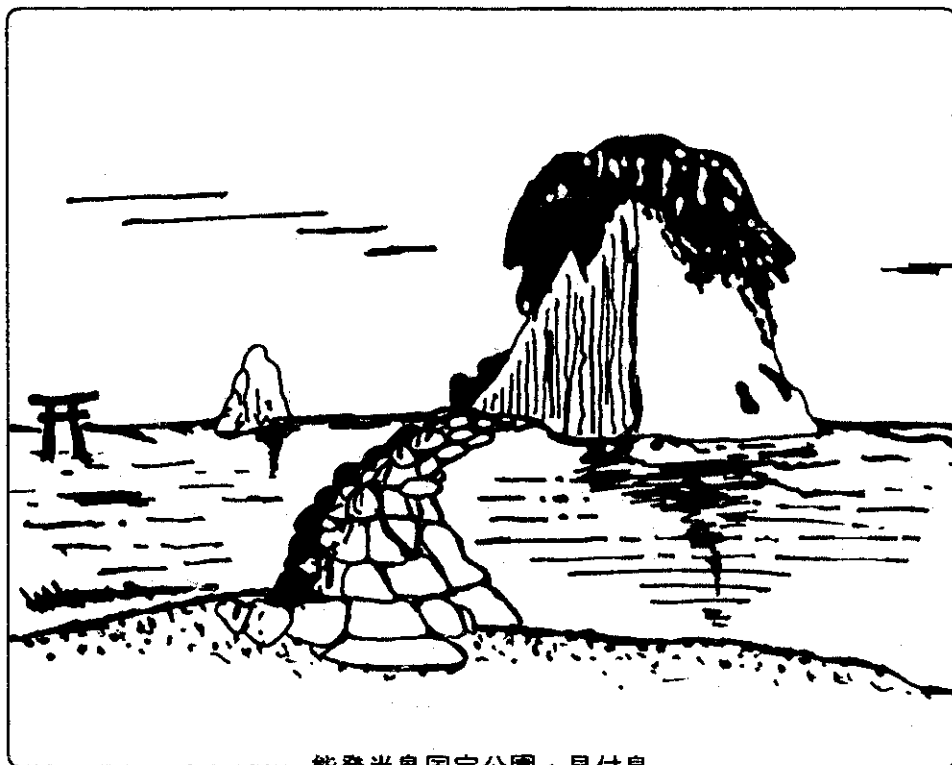


- ()kg
- ()回
- 痛みがある

珠洲健康談話

健老^{けんろう}が語る

養生^{ようじょう}の秘訣^{ひけつ}



能登半島国定公園・見付島

珠洲健康談話「健老が語る養生の秘訣」

生活習慣改善への動機づけを目的に、珠洲健康談話「私の健康法」と珠洲健康談話「あれから五年」を編集し、健康教育用のテキストとして作成しました。

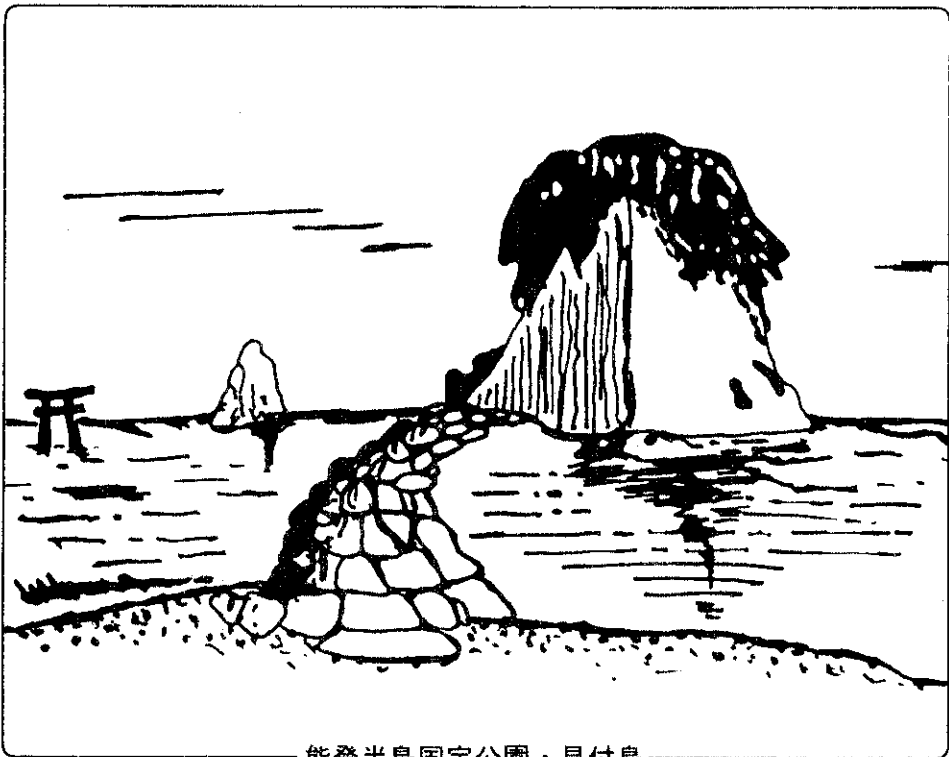
生活習慣を改善し、健康な人生を送りたいと願う方々に少しでもお役に立てば幸いです。

平成十一年三月十三日

能登中部保健所羽咋センター

柴田裕行

珠洲健康談話 私の健康法



能登半島国定公園・見付島

はじめに

石川県では、県民健康づくり普及活動事業として、県下各保健所で健康増進普及事業の取り組みを行っています。

珠洲保健所では、当該事業の一環として毎年「健康を考える住民のつどい」を開催してきました。今回、健康な高齢者の健康法をテーマに開催し、ここに二十五人の健康法を集めました。

高齢者になっても健康に暮らすにはどうすれば良いのか。誰にとっても切実な疑問であり、心配でもあるでしょう、特にすでに年配の方には。

その心配を払うために、今回管内の医者いらずの健康な老人の方々にその健康なわけを教えてもらいました。

ここに集められた「私の健康法」を語られた方の半分は、今まで一度も病院へ行ったことのない方ですが、他の残りの方は、一度くらい病院のお世話になっています。

ですから、現在病気がある「あなた」もこれから健康に暮らせますから、あきらめないでください。

ここに健康の秘訣のすべてが語られています。健康は、体と心の手入れとそれによって保たれた健全な心身を上手に世の中に生かすことによって獲得されるものなのです。先ず皆様方自身によって「私の健康法」の中からそれを見出して下さい。

理解され、実践され、後に皆様方すべてがご自分の「私の健康法」を友人や家族の方々に、そして子や孫に語られることを期待しております。

巻末には秘訣を解説しまとめたもの、健康高齢者の健康食メニューと、ここに語られているお年よりの方々の健康行動の調査概要を付記してあります。

皆様方の健康生活実践のために参考にしていただければ幸いです。

平成五年十一月

石川県珠洲保健所長

柴田裕行

もくじ

(順不同)

自分ではできるだけのことをしていてるだけ	乙丸 久作	(珠洲市)	一
気力で生きる	安用寺昌三	(珠洲市)	二
百二十歳まで生きるぞ”	友貞 幸治	(珠洲市)	三
もったいない、ようしてもらってます	宮脇菊太郎	(珠洲市)	四
毎日規則的な生活を続けて	藤野 隆吉	(珠洲市)	五
私の青春九十二歳	安用寺亮作	(珠洲市)	六
森林を友としてありのままに生きる	坂市 榮	(珠洲市)	七
今も自分の歯で食事をしています	井上 精吾	(珠洲市)	八
暴飲暴食はせず歩くこと	山口重太郎	(珠洲市)	八
生活は太陽と共に	向 伝吉	(珠洲市)	九
マイペースの生活を楽しんでいます	吉田 庄吉	(珠洲市)	九

私の健康法	米田 保作	(珠洲市)	十
医食同源の生活を基本に	宗田 宗一	(珠洲市)	十
私の健康法	山根 義男	(珠洲市)	十一
いつも新しいものにとりくむ気持ちを忘れない	表 さつき	(珠洲市)	十一
力いっぱい手足を伸ばし、野菜づくりが達者の秘訣	角 すゞ	(珠洲市)	十二
朝市は達者の秘訣	澤田 キヨ	(珠洲市)	十三
九十年も生きてから、今は念仏三味	櫻井 ちよ	(珠洲市)	十四
私の健康法	天満 フデ	(珠洲市)	十四
沖へ出るのが楽しみ	四方 勝二	(内浦町)	十五
木を植えるは、子育ての如し	土幸 政二	(内浦町)	十六
仕事を続けてはや六十年	砂山 長政	(内浦町)	十六
早起きからはじまるさわやかな一日	奥野 貞子	(内浦町)	十七

明るい毎日です 西谷みつ子 (内浦町) 十八

ぼちぼちと私働いています 時長 みの (内浦町) 十九

たくさん動き、腹一杯食べ、そしてたっぷり寝ること 裏 つか (内浦町) 十九

「私の健康法」のまとめ 二十

珠洲管内の健康な老人の健康行動調査 二十一

健康高齢者の健康食事メニュー 二十八

「自分はできるだけのことをしてきているだけ」

珠洲市 乙丸 久作 八十五歳

私の健康法はときかれても、特にこれと言ったものはないのです。

ただ生き方については「自分でできることは自分でし、人のことをとやかく言わず、クヨクヨ気にしないこと」と思っています。

私の家は貧乏でしたから、毎日ひたすらはしるだけで、あれこれ考える余裕なんてありませんでした。

仕事も様々で、豆腐屋、醤油屋、酒作り、お菓子づくりなど、その時世に応じ、一から出直すことの繰り返しでした。

今でこそ、食べ物にも不自由しなくなり、家を構えることもできたので、何一つ不足はなく、ありがたいことだと思っています。

おかげ様で体もお尻にタコができている他は、都合の悪い所もなく、四十年間医者にかかったことはありません。

それもこれも、神仏が守ってくれているからだと思っています。

そのお礼がわりに、春日神社のさかきの枝切りを二十年間、宮のお金集めを四十年間、宮参りを年に四回、五回つとめています。

自分でできる間は、ずっと続けていきたいと思っています。

あと、元気でいられる秘訣と言うと、甘酒を一日四本、養命酒を少し飲むこと、食事は薄味で油っこいものを食べないこと、味噌汁を欠かさず食べることでしょいか、料理は自分で作れるので、好みのものを自由に作って食べています。

とにかく、悪い事があっても人のせいにならず、自分も悪かったと反省し、クヨクヨしない事、自分でできることは何でもすると云う気持ちを持つ事、神仏に感謝する事、それが私の健康法です。



「気力で生きざる」

珠洲市 安用寺 昌三 八十五歳

私は大正十三年三月飯田学校卒業後、十六歳で東京の染め物屋に奉公に行き、電車の線路にけつまづき、左膝骨折し、不自由となり、二十歳で七尾にて洋服見習い、自力で何でも考案する習慣を身に付け、習わなくてもどんな仕事でも頼まれれば考案工夫して仕上げます。

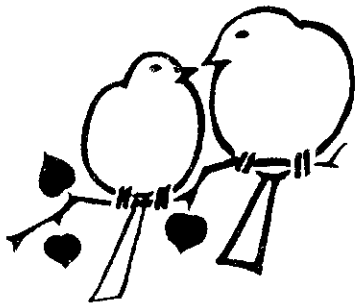
日頃の楽しみは、リフォームや、仕立ての仕事をして収入を得ることです。そうして働くことが何より楽しみです。

他人に敗けることが嫌いで、親に何一つもらわず分家して、地味に真面目に生きてきたが、七転八起きでどん底の生活でも、プラス思考で立ちなおって明るく生きている。こんな自分に、小言も言わずついてきてくれた女房を心の中で感謝し、愛しいと思っています。

私は大声、早口は持味で、情熱的に話すので人の心をひきつけ、とても肌あたりがよいとほめてくれる人もいます。

大学生の二人の孫の成長を最大の楽しみにいつまでも命ある限り、働いて収入を得、そのお金を家族の喜ぶことに使い、家族から感謝されて、笑顔を励みに、

又妻と共に働き続けたいと願っています。



百二十歳まで生きざるぞ!!

珠洲市 友貞 幸治 八十六歳

若い頃は、塩田、炭焼き、農業にと生計をたてる為一生懸命働いてきました。

今にくらべ、道の整備も悪く仕事は重労働でした。

今健康の秘訣はと聞かれ思うことは、「食べものがよかったから」……か……、牛乳、チーズに始まり、健康に良いと言われる物をとるようにし、特に仕事に疲れただいこそしつかり食事をとりませす。

家族は料理を作る時間を惜しむことなく作ってくれます。酒、タバコは飲みませんでした。歳がいつてから時々酒をたしなむようになりました。

なぜ食べ物にこだわるかというと、五十歳頃、歯が悪く物が食べれなくなった時期がありました。

体調をくずし、体がガタガタになってしまい死ぬかと思えました。それが歯を入れて食べられるようになってからというもの、不思議なほどに元気をとりもどしました。

歯・食事の大切さ、健康であることの有り難さを痛感したからです。

その次は、目が悪いので無理な仕事はできませんがよく歩くこと。用事も天気がよければ、バスに乗らず歩きます。

最後にもう一つ、我が家の風呂は近くの湧き水を沸かして使いますが、輪島のねぶた温泉のように肌がつるつるし、ポカポカします。これも体に良いと思っています。

廻りの人が心配しますが、今でも木に登り枝おろしをしたり、畑、田んぼにと、出かけます。少しでも娘夫婦の手助けをしてやりたい気持ちで頑張っています。

「百二十歳まで生きざるぞ」、という意気込みで。

