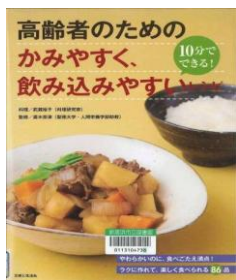


第16回健康講座

「楽しく、安全な食事をとるために」

～高齢者の食事にまつわる問題点とその対応について～

“食事を楽しむこと” これは高齢者の元気の源。
元気で活動的な生活のために、自分にあった
「適切な食事」がわかる本を紹介してみました。



「高齢者のための
かみやすく飲み込みやすい」
主婦と生活社 498.5/ム

噛む力飲み込む力がおとろえてきた高齢者のための料理を紹介。
調理アドバイスや食べやすさアップのアドバイスが満載。



「浜内千波の塩分 1/2 でもこんなにおいしい！」
文化出版局 596/ハ

油を減らすことで塩も減るおかず、塩いらすの酢の物、塩を
体外に出す野菜を使ったメニューなど5つの減塩マジックの
レシピを紹介。



「かみやすいノ飲み込みやすい食事のくふう」
女子栄養大学出版部 498.5/ヤ

いつも作っている食事をどう工夫したら食べやすくなるか、
どんな食材をえらべばいいのか、料理ごとに一目でわかる
イラストで解説。



| 書名 | 著者名 | 出版社 | 請求記号 |
|-----------------------------|---------|---------------|---------|
| 誤嚥・低栄養対策介護食スイ ーツレシピと栄養 | 代居真知子／著 | 成文堂新光社 | 498.5/ヨ |
| 認知症のお年寄りが落ち着く 食事・排泄・入浴ケア | 二好春樹／他著 | 雲母書房 | 493.7/ニ |
| 高齢者のためのやわらかメニ ュー | 小菅陽子／著 | 女子栄養大学出 版部 | 498.5/シ |
| 長生きする人のカンタン食生 活 | 増尾 清／著 | 角川書店 | 498.5/マ |

※請求記号・・・図書館の本の背ラベルの記号です。上記の本はすべて当館で所蔵しています。

図書館で健康づくり!



「健康支援コーナ」では、健康や医療に関する本やお持ち帰りいただける
パンフレット類をそろえて皆様をお待ちしています。自分や家族の健康管理
について、自分で情報を調べて判断したいという方は、ぜひ図書館へ!

新居浜市立別子銅山記念図書館 開館時間 (火～土 9:00～19:00 日・祝 9:00～17:00)

住所: 新居浜市北新町 10-1 電話 0897-32-1911 F A X 0897-32-7007

ホームページ <http://www.city.niihama.ehime.jp/tosyo/index.htm>