平成30年4月5日第170号

月刊・アミゼ・アミ新聞

amusé amis

馬酔木（あせび）

# 隠れ低栄養

## 低栄養とは

肥満やメタボという言葉が日常的に聞かれるようになってきましたが、それに相反する低栄養という言葉を知っていますか?メタボなどに比べ、数が少ないことや、もともと食の細い高齢者に多いことにより、問題視されにくい現状にありました。しかし、最近は、死亡リスクや認知症リスクが増大するという研究結果が出ています。

一般的にカロリーやたんぱく質不足が原因と考えられていますが、高カロリーの食事であっても、栄養素が足りていない場合もあります。

高齢者に多い低栄養ですが、自宅で暮らす高齢者の7人に1人は1日の摂取カロリーが1000キロカロリー未満と言われています。

加齢に伴い、食が細くなり、あっさりしたものを好んで食べるとエネルギー不足になります。口腔内乾燥で物が飲み込みにくくなると、食べやすい麺類ばかり食べてしまい、栄養が偏り、たんぱく質不足になり、結果、低栄養に陥ります。

## 低栄養の主な症状

低栄養の基準は、BMIや体重減少率、血清アルブミン値などで決まります。BMI値が20以下で、体重減少率が1年の平均体重の5%の減少がある人、アルブミン値が4.0g以下の人は注意が必要になります。しかし、病院で検査をしなくても、毎日のセルフチェックで自分でも見つけることができます。

低栄養の症状は、傷や褥瘡（じょくそう）が治りにくい、痩せる、風邪などの感染症にかかりやすくなる、抜け毛が増えるなどがあります。さらに高齢者は食事の量自体も減るので、食べ物から取れる水分も減ることになります。ですから、低栄養の人は脱水の症状も出る場合があります。併せて水分もこまめに取るようにしましょう。

## おすすめの食事

食事を取る場合、1回でたくさん食べられない人は、3食にこだわらず、食べられるときに食べることが大事です。内容は、単品の食事は避けて、ご飯だけでなくおかずも食べましょう。おかゆと味噌汁だけの日でも、おかゆを卵がゆにしたり、味噌汁の具を増やしたり、うどんの場合も肉うどんを選ぶと、たんぱく質を摂取できます。おやつも有効ですが、食事の一環として考えて、小さなおにぎりやスープなどもお勧めです。それでも量が増えないという人は、高カロリーゼリーや、粉末プロテインなどを利用しましょう。

# わが家のペット自慢 146回 ウチの子みて

飼い主　宇佐美家
住　所　福島県田村郡小野町
電　話
E－mail

| | |
|---|---|
| なまえ | こまきち |
| しゅるい | 白芝 |
| せいべつ | オス |
| ねんれい | 1さい |
| おもさ | 10kg |
| せいかく | 人懐っこい、おとなしい |
| とくぎ | いたずら！ |

こまきちのひとこと
まだ、子供なのに「お父さん犬」だって言われます
老けてますか・・・？（笑）

コメント

みなさまの可愛いペットの紹介をしています。
載せて見たいかたは、弊社のスタッフまたは、メールにて写真と紹介項目を
書いて応募ください。　メールアドレス　info@amuse-ami.net

## ペット豆知識

### 子犬はなぜ甘噛みをするのか？

子犬はなぜ甘噛みをするのでしょうか？
甘噛みを子犬の愛情表現と間違える方が多くいます。これらは遊んでいるのではなく、群れの中で順位を確認する行動なのです。子犬が甘噛みをしてきた時に可愛くて、されるがままになっていませんか？
実は、「飼い主よりも私が上位に立っている」ということを認めさせる行為なのです。
だからと言って、鼻をおさえたり、頭、身体をたたいたりしてはいけません。このようなことを続けると「人の手」に不信感、恐怖心、遊び心が出てしまいます。

ではどうしたら良いのか。子犬が手にじゃれついてきたら、子犬の腹を上に向けて抱かかえて挙げて下さい。それからお腹を上に向けて沢山触ってあげましょう。これを続けることによって子犬は飼い主にはたてつけないということを学んでいきます。子犬はお腹を見せることは従属そのものの行為だということを、ちゃんと本能で知っているのです。また、一番いい方法は噛んだ瞬間に「無視してその場を立ち去る」ことです。繰り返すことによって、人の手にちょっかいを出すと、誰も相手にしてくれないことを学ぶのです。

# 暮らしのヒント！ 私たちの毎日の生活から！

## かんたんレシピ

### 桜エビのキッシュ

サクサクのキッシュは買うものというイメージがありますが、お家で作るとその美味しさは段違いです。パートブリゼというパイ生地はシンプルな材料で、フードプロセッサーを使えば、誰でもとっても簡単に作れます。コツはバターを冷やしておくことと手早くまとめることだけです。今回は桜エビを使ったキッシュです。桜エビの風味がふわっと香り、おもてなしにも最適な一品です。

①パートブリゼを作る。冷やしたバターを角切りにし、薄力粉と一緒にフードプロセッサーに入れる。粉とバターがサラサラになるまで混ぜる。②ボールに開けて塩を入れ、卵と水を加えて手早くまとめる。ラップに包んで冷蔵庫で30分ほど寝かせる。③寝かせた生地をめん棒で丸く伸ばし、21センチのタルト型に入れ、フォークでピケをして冷蔵庫で30分ほど休ませる。④生地の上にオーブンシートを敷き、タルトストーンをのせ（無ければお米や小豆、平べったい耐熱皿でも良い）180℃のオーブンで15分、空焼きする。⑤フィリングを作る。玉ねぎを薄切りにし、細く切ったベーコンと軽く炒める。⑥ボウルに卵、牛乳、生クリーム、粉チーズ、パセリ、ナツメグ、塩、コショウを混ぜ合わせ、炒めた玉ねぎとベーコンを合わせる⑦空焼きしたパイ生地に⑥を流し込み、最後に桜エビをトッピングする。⑧180℃のオーブンで30分焼いて出来上がり。

**材料**【4人分】

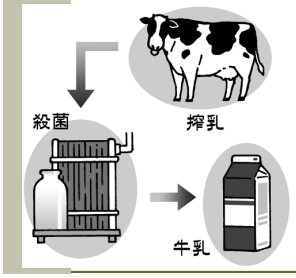
【パートブリゼ】
- 薄力粉・・・180g
- 無塩バター・90g
- 塩・・・・・小1/5
- 卵・・・・・1個
- 水・・・・大さじ1

【フィリング】
- 玉ねぎ・・・50g
- ベーコン・・1枚
- 卵・・・・・2個
- 牛乳・・100ml
- 生クリーム・・50g
- 粉チーズ・・大2
- パセリ・・・大1
- 塩・コショウ・ナツメグ
- サクラエビ・・・5g

## ちょっとこぼれ話

### 牛乳の雑学

絞りたての牛の乳を生乳と呼びます。その生乳を殺菌して、成分調整を一切ほどこしていないものを牛乳といいます。パッケージの種類別名称の欄で確認することが出来ます。商品名とは違いますのでご注意下さい。牛乳は2種類あって無脂乳固形分8．5％以上、乳脂肪分3．3％以上のものが特別牛乳、同じく8％以上、3％以上のものが牛乳となります。牛乳の成分は、水分と乳固形分です。乳固形分とは、脂質と無脂乳固形分です。脂質は、トリグリセリド（中性脂肪）リン脂、脂溶性ビタミンからなり。無脂乳固形分は、タンパク質などの窒素酸化物、乳糖などの糖質、B1、B2などを含む水溶性ビタミン、カルシウムなどのミネラル、クエン酸などの有機酸が含まれています。




## 家事の知恵

### ステンレスシンクのお手入れ情報

キッチンのシンクをキレイに保つお手入れ方法は、食器を洗う度にシンクも洗ってしまうという方法です。スポンジは食器を洗うものとは別のものを使い、洗剤は食器用のものでOKです。できれば三角コーナー、ゴミ受け皿、排水口周りまで全て洗います。その日最後の洗い物が終わったら、乾いたタオルで水滴を全て拭います。つい長期間放置してしまい、ヘドロ状態になった排水口は、塩素系漂白剤（スプレータイプがお薦め）をかけ、1時間ほど置いた後よく水ですすぎます。黒カビやヌメリ落としには、重曹やクリームクレンザーなど研磨作用のあるものと食器用洗剤とプラスして洗います。古歯ブラシで擦るとキレイに落ちます。

# お客様の声

「なごみ」　郡山市大槻町　佐藤すみ子

私の狭い庭先に、春めいた暖かさで大きく膨らみ始めた鉢植えの紫陽花があります。古くからの原種、額アジサイ、柏葉アジサイなど挿し木から育てたものが、若葉が芽吹いて春を感じます。中でも数年前ご近所さんから頂いた「おたふく紫陽花」が一昨年ごろから花が咲くようになりました。ちっちゃい、ちっちゃい４枚の花びらが、丸く寄り添ってひと塊に集まり、まるで幼子の顔を両手で包み込むような深みのある柔らかさで、こんもりと咲くのです。その姿はとっても愛らしく、微笑ましく見ています。花が咲くころは雨の多い季節なのですが、その愛くるしい姿が私を見つめてくれるので元気が出ます。勿論、雨が降るごとに、白、ピンク、ブルーと七変化をします。昨年の秋、愛情を込めて手入れしたのが、美しい花の姿で応えてくれるのを心待ちにしています。

# 露天風呂探訪

## 社長の湯・遊ざんまい

第133回

岩手県

花巻南温泉峡　志戸平ホテル

大露天風呂

今回は春が近づいて雪の心配もなくなったということで、岩手県花巻南温泉峡「志戸平ホテル」へ目標を決めた。

アミゼからは３０７㎞、約４時間の距離である。

天候にも恵まれ、春の陽気を感じながら、車を走らすことが出来た。花巻南ＩＣを降り、県道１２号線を進むことになるが、大きな道路・交差点にも関わらず、信号機がないことに驚かされる。岩手県は県土が広く、地域によっては交通量も少なく、心にもゆとりがあって、譲り合いの精神で運転されているのかなと地域柄を感じさせられる。（別に理由があるのかも）

目的の志戸平ホテルに近づくにつれ、沿道には除雪された雪がまだ残っていたり、山肌には白い模様が点在していて、春はすぐそこまで来ているが、朝晩はまだまだ冷え込みもあるのかなと感じられる様相である。

目的の志戸平ホテルは、大きな建物であるし、１２号線沿道なので迷うことはない。

ウォータースライダーまで備えた温水プールまでありの総合レジャー施設である。

山間の自然の中に秘湯と呼ばれているような露店風呂を探して歩いている私にとって少し場違いのところかなと少し動揺してしまった。館内は日帰りで、プール・温泉などを利用する客で結構賑わっている。

何故、ここを選んだかというと、ホームページの案内に豊沢川の淵にある渓谷露店風呂が秘湯のようであると同時に、写真が何とも素晴らしく行ってみたいという衝動に駆られてしまったのである。

ところがその渓谷露店風呂が冬季閉鎖で、オープンは１週間後とのこと。またがっかりさせられたが、そこは私の順応性の高いところ、郷に入っては郷に従えという例えがあるように、すぐに切り替えて楽しむことにした。

温泉は３階には日高見の湯があり、大小６種類の浴槽がある。１階には、２５ｍもあるという前面ガラス張りの「天河の湯」があり、外の景色が望める。

大露天風呂に通路でつながっていて行き来が出来る。ざぶざぶと岩から温泉がふんだんに流れ落ち、湯船も２０～３０人は入れるほど広く、豊沢川も目の当たりにあり、充分楽しむことが出来た。

どうやら冬季閉鎖という渓流露店風呂はこの奥にあって、仕切られているようである。

翌日は、２㎞程先に以前行ったことのある「大沢温泉」に浸り、年１回は温泉に入れて女将さんたちが清めるという「道祖神」を拝んで帰途に就いた。

岩手県花巻市湯口字志戸平

好感度　★★★

TEL 0198-25-2011

# 健康そうだん室

## 誤嚥性肺炎　再発防止を心がけましょう

誤嚥性肺炎とは、ものを飲みこむ時に本来食道に入るべきものが気道に入ることにより、細菌感染により、炎症を引き起こした状態です。

### ●嚥下障害とは

嚥下とは外部から水分や食べ物を口に取り込み、食道を経て胃へ送り込む運動です。この運動に異常をきたした状態を嚥下障害といいます。嚥下障害になると口から食べものが取り込めないので脱水症や栄養障害の原因となったり、食べ物が気道に入ること（＝誤嚥）で気管支炎や肺炎　を引き起こしたりします。嚥下障害には構造そのものに異常がある器質的障害と、動きが悪いために起こる機能的障害があります。

### ●肺炎の症状と治療

誤嚥性肺炎の症状は、いわゆる肺炎と同じですが、高齢者、脳血管障害、心疾患、肺疾患などの基礎要因をもっている場合が多いです。また抗精神病薬、抗コリン薬、筋弛緩薬などを使用している場合や、食事中にむせる、唾液がうまく飲み込めないなどの症状があり肺炎を発症したら誤嚥性肺炎を疑います。

高齢者の誤嚥性肺炎は、唾液や口腔内細菌を少しずつ誤嚥し、本人の免疫力が低下したときに肺炎を発症するパタ ーンが多いとされます。

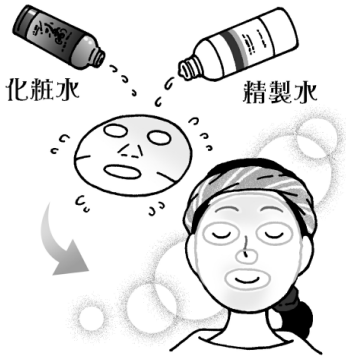
### ●誤嚥性肺炎の予防

①脳血管障害の予防・・・脳血管障害が誤嚥性肺炎の最大の要因と考えられますので、その再発予防および高血圧や糖尿病などの生活習慣病のコントロールが必要です。

②口腔ケア・・・口腔内細菌の感染を防ぐために口腔ケアが必要です。また唾液が少なくなっている人は自浄作用が低下しているため特に気を付けないといけません。

③食事内容・・・食べ物にとろみ剤を混ぜて誤嚥しにくくするものに調整することも重要です。

## ビューティーサロン




### お手軽乾燥対策アイテム～ローションパック編

秋冬の乾燥には、こまめな水分補給が大切です。飲み物での水分補給はもちろん、肌にも水分補給をしましょう。肌に水分を与える時に、便利なのがローションパックです。100 均やドラッグストアストアで売られている、紙製のパックに手持ちの化粧水を含ませた後、精製水や水道水でひたひたになるまで濡らします。ひたひたになったローションパックを３分肌に乗せているだけで、肌の水分補給ができます。パック用の紙を買ってくれば、手持ちの化粧水と水だけでできるので、簡単に肌を潤すことができ、価格も安価でどこでも手に入るので、お手軽です。洗顔後やお風呂上りすぐに行うとより効果的です。

# アミゼ・アミ編集部日記

## 社長歳時記

### 春が急いでやってきた

ふきのとうが地面から顔を出し、春が間近だなと思っていたら、桜の話題が一気に聞こえるようになり、ちょっと驚きを感じています。

桜前線も例年よりも　１０日～１２日早いとの事。アミゼの本拠地小野町も福島県内でも遅い方で例年ですと４月の下旬に咲くのですが例外でなく早まりそうです。『夏井千本桜』が有名になり、多くの観光客で賑わうのですが、迎える地元の方々も、バスツアーなどで予定を組んでいた方々も、ちょっとあわててしまいそうですね。

桜の咲く季節になると、農家の方々はもちろん、山の小鳥たちも、野に咲く花も一気に目が覚めたように動き出します。私も最近になって地面から芽を出してくる植物が何であるか大分判るようになりました。

同時に私の仕事(野草を手入れすること)も忙しくなります。田舎なのでリュウキンカを始め、キンラン、ギンランも咲きます。鉢などには上げずに自然のままで育て、鑑賞することにしています。なかでも『クマガイソウ』が沢山咲いてくれることを今から楽しみにしているところです。

根本保雄

## MESSAGE

### 「新年度がスタートして」

リースキン部　会田一夫

寒かった冬もようやく終わり、桜の花が咲く季節になっていよいよ新年度がスタートしました。

私の家では、米や野菜も作っていて、４月からその作業も忙しくなり、休みの日にはトラクターで鼻歌を歌いながら田畑を耕す日が多くなります。近くの方たちも一斉に農作業が始まり、田んぼ脇の農道で「今日は天気がいいない」など挨拶しながら、のんびりやっています。

また、４月から秋にかけては私にとってバイクツーリングの季節でもあります。

去年は台風で一泊ツーリングをキャンセルしてしまったので、今年はまた予約をとって、温泉や食べ歩きの一人旅をしたいと考えています。

それでは、これからも皆様のもとにキレイをお届けしていきますので、よろしくお願いします。


・会　社　名　　株式会社　アミゼ

・営業内容　　◆リースキン事業部　◆ハウスケア事業部
◆不用品整理・遺品整理事業部
◆一般・産業廃棄物収集運搬処理事業部
◆コーヒーサービス事業部
◆通信販売事業部

・会社の場所　　本　　社　〒963-3314　福島県田村郡小野町大字塩庭字大六１８
営業地域　福島県全域
郡山・いわき・福島・会津・白河

・連　絡　先　　全店共通　Tel　0120-37-5472　　Fax　0247-72-5472

ホームページ　アミゼ　検索