

## 私の主張「キラキラ食事は長寿食」

長野市老人クラブ連合会 山田美代子さん

私には、自転車も車もお金もなく、男もおりません。あるのは小さな2本の足だけです。その足で、バスにもあまり乗らず、家と善光寺を行ったり来たりして生活しています。

私の食事は、大根の切干し、キャベツ、人参など昔からある野菜がメインです。それを補うために、ひじきや海苔などの海藻を食べます。お醤油は家に置いてないので、何でもお酢をかけて食べます。大阪から長野に来るまではあまり食べなかった納豆も、今は薬だと思い、ちりめんじゃこや、もずく、すりゴマなどを入れて、お酢をかけて毎日食べています。大豆製品は、お豆腐、揚げ、おからなどもよくいただきます。味噌もあまり食べませんが、塩分補給に時々酢味噌和えなどを食べます。黒酢を買うこともありますが、普段はお酢に煮干しと昆布を入れ、ちょっとおいしくして食べています。年中歩いていてお腹がペコペコなので、少々まずくてもおいしくいただけます。

油は食べ過ぎると中性脂肪が増えるので、常温で固まっているバターなどはいただきません。オリーブ油は生野菜に掛けて食べています。また、貝には亜鉛が含まれていますので、月に2回は食べるようにしています。亜鉛が不足すると味覚障害になってしまいます。お魚は、青魚や頭も尻尾も全部食べられるような小魚をいただきます。お刺身の端くれと煮干しなどのダシで作ったスープも好きです。卵はコレステロールが多いので、魚卵は食べませんし、鶏卵も月に2、3個です。ビタミンEは血管のお掃除をしてくれますので、ナッツ類やゴマなどを時々いただきます。フルーツはカリウムが多いので、バナナなどを食べています。

腹十二分目に食べることで甘いものが好きで、食後にまんじゅうを食べたり、コーヒーオレを飲んでクッキーを食べたりしていると、検査でびっくりする数値がでました。年をとったらお腹は六分目くらいでよいそうです。私も今はちょっと控えて、ウォーキングでお腹をペコペコにして、少々味の薄い、酢をかけた野菜などをおいしくいただいています。