

加齢に合わせて飲酒の見直しを。

歳をとって、酒に酔いやすくなったと感じているシニア世代の方は多いかと思います。飲む量や飲み方のほか、食事にも気を付けながら、アルコールと上手に付き合っていくことが大切です。

加齢とともに酒に弱くなってしまうのは、若い頃と比べて、肝機能が低下していくことが原因の1つです。肝機能の低下によりアルコールの分解が遅いうえ、体内の水分量も少なくなっているため、飲酒した時の血中のアルコール濃度が高くなり、少量でも酔いやすくなってしまいます。また、醒めるまでにかかる時間も長くなると言われています。

このようにアルコールの影響を受けやすくなることで、様々な問題も生じます。まず、転倒に注意が必要です。加齢でバランス感覚や反射神経が衰えているところに酔いが加わると、より一層転びやすくなります。また、過度の飲酒は認知機能の低下に繋がるという研究結果もあります。さらに、眠れないからと飲む寝酒は厳禁です。寝酒は睡眠の質を低下させるだけでなく、眠るためとして飲酒量が増えたり、よりアルコール度数の高い酒を飲んだりすることで依存症のリスクも高まります。

シニア世代の飲酒の適量は、成人男性の目安量の半分程度です。(ビール:350ml、日本酒:1/2 合、焼酎:50ml、ワイン:100ml 等)

日頃の食事や酒のおつまみの栄養にも気を配りましょう。骨粗鬆症予防のために必要なカルシウムは、アルコールで吸収が阻害されてしまいますので、積極的に摂取することが大切です。お薦めはサバ缶！調理の必要がなく、カルシウムとともに、不足しがちなタンパク質も摂ることが出来ます。シラスやシシャモ、チーズなども良い食材です。また、カルシウムの吸収を助けるマグネシウムも重要です。ヒジキの煮物など海藻を使った料理や、がんもどきなどの大豆製品に多く含まれています。

飲酒すると、体内では老化を進める活性酸素が発生します。トマトやブロッコリーなどの緑黄色野菜に多く含まれるビタミンA・ビタミンCや、ナッツ類などに豊富なビタミンEには、活性酸素を素早く消す作用があると言われていますので、おつまみに最適です。手軽に食べられる食材も利用し、同じ食品に偏らないようにバランスよく食べることを工夫して頂きたいと思います。



写経で心スッキリ！

日常の細々としたことを忘れ、精神を集中できる方法の1つに写経があります。写経は、お釈迦様の言葉を文字にした経典を書き写すことです。歴史は古く、聖徳太子が614年頃に書いた写経についての注釈が残っています。経典は、ほとんどの宗派に通じ、多くの人に親しまれている般若心経が多いです。お手本を丁寧に写していくことが大切で、字の上手、下手は関係なく、いつでも誰でも始めることが出来ます。

写経は書道とは違い、風雅なものではないので、一定の決まりがあります。

準備する道具は小筆2本、墨、すずり、紙、下敷き、水差し、筆置き、文鎮。小筆を2本使うのは、筆を休ませながら書写するためです。

紙の使い方にも注意点があります。初心者は、ガイドの線が印刷されている紙を使うのがおすすめですが、余白が狭い方を上に、広い方を下にします。紙の上を天、下を地に見立てるため、仏とみなされる経典の文字を地面に置かないという意味があるそうです。最初の1行は空けて2行目から書き始め、1行に17文字を書いていきます。

全神経を筆先に集中させることで、自然に無我の境地に近づくことが写経の醍醐味です。生活が自然にうおい、心に平安を感じることが出来ると言われていています。ぜひお試しを。



<今週のオススメレシピ♪鮭のさっぱりレモンスープ★>

【材料(2人分)】 生鮭(1切れ) 小松菜(1本) ミントマト(4個) しめじ(30g) レモンの輪切り(2枚)
しょうゆ(小さじ1) みりん(小さじ0.5) だし汁(400ml)

【作り方】

- ① 鮭と小松菜を一口サイズに切り、しめじは小房に分け、ミントマトはヘタを取る。
- ② 鍋にだし汁・しょうゆ・みりんを入れて煮立て、①を加えて5分加熱する。
- ③ 器に盛り、レモンをのせたら出来上がり！

