

平和町自治会だより

平成30年11月



右上は、ホームページ<http://heiwa.weblog.tc>でQRコードです。

朝夕大変寒くなりましたが、健康に気を付けてお過ごし下さい。

さて、自治会は、一定地域に住む住民等を会員として、会員相互の親睦を図り、会員福祉の増進に努力し、関係官公署各種団体との協力推進等行うことを目的として設立された任意の団体です。

そこで、BSLについて、住民の様々な意見があることから、賛否やアンケートは致しません。ただし、個人の活動は、妨げません。

1. いろいろな知識

※老人の取り扱い

行動5: せっかくつくてあげた料理に醤油やソースをドボドボとかける。

老化: 年を取ると味覚が落ちる。塩味に至っては若い頃の12分の1まで低下。

薬を多く飲みがちな老人は、薬によっても味覚が落ちる。

◎周りの人がしがちな間違い: ・塩分を高齢者に言われるまま足して、高血圧を助長する

・調味料をどんどん追加する←注意して下さい

◎周りの人がすべき正しい行動

・一部だけでも薄味にして、献立全体で味のアクセントをつける

・塩味の代わりに、うまみ成分、酸味を使う

・料理の存在感が増す食器を使う

・ダイニング(台所)の電灯を電球色に変える

・加工食品を控える

・服用している薬が何かをチェックしている、医者と相談する

◎自分がこうならないために

・亜鉛を採るために、牛肉、卵、チーズ、カニなどを食べる

◎自分がこうなったら

・入れ歯を使っているのなら、材質などをもう一度チェック

・歯医者で、かみ合わせを調べる