

／ ライフケアサポート情報誌 ／

# こもれび

K O M O R E B I

特集

高齢者の“食と健康”




社会福祉法人 関係  
財団 済生会支部 鹿児島県済生会  
済生会鹿児島地域福祉センター  
〒890-0031 鹿児島市武岡5丁目51番10号  
TEL.099-284-8250 FAX.099-284-8252  
□ <http://www.saiseikai-kg.jp>

2018

vol.25

AUTUMN



## 高齢者の食とフレイル予防

＊ わが国は他に前例のない世界一の高齢先進国であり、少子化、人口減少と相まって、今後この少子高齢社会を如何に乗り切るかということが個人、家庭、地域、国家レベルにおける喫緊の課題となっています。対応策の一つは、高齢者が疾病予防と要介護予防により、健康寿命を延ばし、できる限り地域社会の伝統文化や互助の担い手になることが期待されます。

そのためには、今後生活習慣病の予防対策に加えて、高齢期のフレイル(虚弱)予防対策が重要です。


フレイルとは加齢とともに筋力や認知機能などが低下し、生活機能障害・要介護状態・死亡等の危険性が高くなった状態のことをいいますが、適切な介入や支援により、生活機能の維持・向上や要介護状態への移行が予防可能な状態です。

高齢大国日本では、この予防策こそが国家戦略として重要です。地域包括ケアの推進においても、特に独居高齢者、高齢核世帯におけるフレイル予防対策が大きな柱として位置づけられる必要があります。

厚労省も2016年からフレイル予防のモデル事業を実施し、2018年度よりフレイル対策事業が本格的に開始されました。

統計的には男女とも、70歳を過ぎたころからフレイルが徐々に増加し、80歳以上では34.9%がフレイルとみなされ、その要因として低栄養、サルコペニア等身体面、認知症やうつ等の精神面、閉じこもり等の社会面が指摘されています。これらの中で、特に低栄養の問題はこれまで、過栄養対策に比べ注視されてきませんでした。

しかしながら、近年、地域在住の高齢者や施設入所高齢者の多くに低栄養、特に低蛋白血症が認められるという指摘が増えてきました。その背景には、生活習慣病予防の観点から栄養の過剰摂取抑制



と栄養素バランスの調整が国民的課題として取り組まれ、高齢者にもその延長線上で食生活指導が行われてきた傾向もあり、そのため、高齢者自身が野菜中心の淡泊な食が良いという信念を持っておられる方が多いようです。近年高齢者の食と健康の研究も増え、例えば柏スタディでは孤食が低栄養に繋がりやすいという食環境との関係が指摘されているが、蛋白質の量的・質的摂取状況や食材の機能性成分とフレイル・サルコペニアに関する研究も増えています。

それらの結果から、高齢者は消化吸収力とともに栄養素の同化・異化作用力も低下しているため、「日本人の食事摂取基準2015」における1日あたりたんぱく質の食事摂取推奨量(70歳以上男性60g、女性50g)等は再検討の必要があるとの指摘もみられます。

済生会の入所や通所サービスをご利用の方々には勿論高齢期に必要とされる食事摂取基準の推奨量を満たす食を、その方の咀嚼力に応じた調理法で提供していますが、摂取状況を見ると、ごはんやパンなど主食と野菜は良く摂取されるが、肉や魚など副菜は残される方々も多く、理由を伺うと「なるべく淡泊な食が良いと思っていた」、「肉・魚は美味しくない」とのお答えもあります。

食は健康の面からも重要であるが、高齢期の生活の楽しみの一つでもあるため、いかに低栄養予防食を美味しく食べていただけるかが重要です。

そこで済生会地域福祉センターでは平成30年度、8月末から来春3月末にかけて、食事の摂取状況とフレイルの関連を調査し、高齢期の方々の低栄養予防とフレイル予防に効果的な食のあり方を検討することとしました。

給食部門を中心に、地域福祉センターの全部門が協力して検討・研究に取り組んでいます。ご利用の方々に食の面からもより質の高いサービスを提供できるよう職員一同研鑽してまいりますので、今後とも皆様方のご支援をよろしくお願い申し上げます。

平成30年9月吉日

済生会鹿児島地域福祉センター所長 吉田 紀子





特集

# 高齢者の“食と健康”

## 高齢者と低栄養

高齢になると徐々に食事が減少し、体を動かすために必要なエネルギーや筋肉を作るためのタンパク質が不足する、いわゆる低栄養になってしまう方が多くいらっしゃいます。低栄養状態が続くと、免疫機能が低下し風邪などの感染症をおこしやすくなったり、創傷の治りが悪くなったりします。これらが重なると寝たきりになる可能性も出てきます。低栄養になる原因としては、主に次の事が考えられます。

- ①加齢による視覚・嗅覚・味覚などの衰えと食欲・食事量の低下
- ②噛む力や飲み込む力の低下
- ③栄養バランスの偏り
- ④活動量の低下
- ⑤認知機能低下
- ⑥一人暮らしによる孤食化

高齢者にとって日々の食事は心身ともに大切な栄養源になります。

低栄養は、高齢者の食べる機能の低下と関わりが深いので、「高齢だから仕方ない。」と見過ごされ、気づきにくい事も多いです。

食べる事に関心を持ち続けて、いつまでも元気な体を維持できるようにしていただきたいと思います。

## 低栄養予防対策

### ①主食・主菜・副食をバランスよく食べる。

栄養を高めるためには、「おかず」から食べる。食べやすい主食に偏らず、栄養価の高いおかず（主菜・副菜）も一緒に食べる事が大切です。食が細い方は「お腹いっぱい」となる前にタンパク質を補える主菜から食べるのも良いでしょう。

### ②食事の回数を増やす。

「小食」「食事に時間がかかり疲れてしまう」場合は、1回の食事を少なくし数回に分けて食べると食事への負担が減らせ1日の摂取量も増やせます。例)3回の食事と2回の間食

間食にはビタミンやカルシウムの多い果物やヨーグルトを選んでよいでしょう。

### ③主食に栄養をプラス

身近な食品を少し足すだけで、彩や香りもよくなり栄養&食欲アップに!!

特にお粥はご飯より水分が多く、エネルギーが低いので卵・鮭・ほうれん草などいれておじや風にしてもよいでしょう。



## 高齢者に必要な栄養量

	男 性	女 性
エネルギー	1850kcal~2000kcal	1500kcal~1750kcal
タンパク質	60g	50g

※食事摂取基準2015版 70歳以上 身体活動レベルI~IIで計算した場合

ではタンパク質60gとはどのぐらいの量かという、それぞれの食事にたんぱく源として以下の物を摂取した時の合計です。

朝	卵1個・牛乳1杯
昼	豚肩ロース 100g(生姜焼き4枚程度)
間食	ヨーグルト(80g)1個
夕食	鮭1切れ(80g)・豆腐 1/6丁(50g)・納豆1パック(40g)

### エネルギー・タンパク質以外の栄養素

骨の材料となるカルシウムや、皮膚を健康に保つ亜鉛などのミネラル・ビタミンも体に必要です。野菜・海藻・きのこ類の摂取も忘れずに。

しかし、エネルギー・タンパク質が不足した体の中ではしっかりと働きません。エネルギーとタンパク質が十分に取れている状態で有効に働きます。

## 栄養補助食品の選び方

タイプ	ポイント
ご飯の量が少ない方	ご本人の嗜好に合わせて甘い物を1個、間食に追加
肉・魚などの主菜が苦手な方	タンパク質を強化している補食のゼリーを間食に摂る
ご飯・肉・魚全てが少ない方	ゼリーよりも飲み物での補食を間食に摂る ゼリーよりも栄養価の高い物が多くある
野菜・きのこなどが苦手な方 (繊維が不足している方)	繊維の粉末をお水やお茶に溶かして飲む。 市販の野菜ジュースなどでもよいが、飲みやすくするために砂糖が多く使用されているので注意。
飲み込む力が少し弱くなった方	スポーツ用で売られているパウチタイプのゼリーを試してみてもよい。

今では市販で多くの物が売られています。どれを購入すればよいか悩む事も多いと思います。中に入っている栄養も大事ですが、まず飲まれる方の嗜好にあわなければ長続きしません。まず、嗜好にあったものを選んでみてください。

## 高齢者の脱水予防（食事量が少ない方は要チェック）

食事や水分の摂取量が減りがちな高齢者が気をつけたい症状の1つに脱水症があります。本人も周囲も気づかないまま脱水状態に陥る事があります。

脱水のリスクが高くなる夏場だけでなく常に水分を摂りやすい環境を整え、脱水に予防に努めましょう。

### 【自家製脱水予防の飲用水の作り方】

材 料	分 量
砂 糖	20g~40g(大きじ2杯と小さじ1杯~大きじ4杯と1/2杯)
塩	3g (小さじ1/2)
水	1リットル
レモン	適宜(レモン果汁でも可)

材料を混ぜ合わせ、出来上がり。あくまでも予防的なものです。1日で使用し、残りは廃棄してください。嘔吐・下痢などの脱水予防などには、市販の経口補水液を摂取してください。

## 低栄養改善への取組事例

昨年12月にAさんが、老人保健施設から高喜苑に入所されました。

Aさんは93歳女性。

自宅で転倒。幸い骨折はしていませんでしたが、歩行が困難となりリハビリを開始。活動性の低下や食事摂取量の低下により全身の筋肉・関節運動の低下・易疲労性がみられました。

食事は、1200kcal・塩分6g以下で提供。

ご本人は、もともとご飯は好きだけど、おかずはあまり好まないという食習慣もあり、老人保健施設では、ご飯の上に副食をのせてどうにかご自分で食べていらっしゃる状況。嚥下には問題はないのですが、食思(食べる意欲)の低下により食事量も少なく、足の浮腫が強く、手の浮腫もでてきている状態でした。

ご本人と面談して直接話しを伺うと、食べたくないわけではなく、食べる意欲がないことが判りました。そこで、ご本人の嗜好を伺ったり、どんな食べ物なら意欲がわくのか、どの食材なら自力で食べようとされるのかなど食事の観察を行いました。

Aさんが高喜苑で迎える初めてのクリスマス会の時の事です。自分でケーキの載ったお皿に手をのばされ、笑顔で食べられていました。

「美味しいですか」の声かけに「おいしいよ。」と返答してくれました。その後も、ご本人の嗜好に合わせず、食べていただく事を優先に考えて食事を提供しました。



おやつバイキング

### 【高喜苑入所後、2週目と3か月目の比較】

	基準値	入所後2週目	入所後3か月
アルブミン値	3.6g/dl以上	1.7g/dl	2.8g/dl
総蛋白	6.7~8.3g/dl	5.2g/dl	6.5g/dl
体重	-	45.1kg	47.9kg
		<ul style="list-style-type: none"> <li>● 低アルブミン血症</li> <li>● 軽度貧血</li> <li>● 低栄養による浮腫</li> </ul>	● 貧血改善

入所後3か月目の血液検査では、貧血は改善しアルブミンも総蛋白も改善傾向にあり体重も増加しました。

ご家族も「食べられるようになって安心しています」と喜んでいらっしゃいました。

今では、肉・魚などにも自ら手を伸ばし食べられるようになりました。それに伴い栄養状態が改善し、手足の浮腫もなくなりお元気で過ごされています。

食事は、ただ食べるためのものではなく、楽しく、美味しく食べることが生かがい作りにも繋がります。

高喜苑では、毎日の食事の他、季節毎の行事食やおやつバイキング、お魚の解体ショー、焼き芋会等のイベントを行い、食への関心を持っていただけるように取り組んでいます。



お魚解体ショー

## 一時帰宅の時の支援

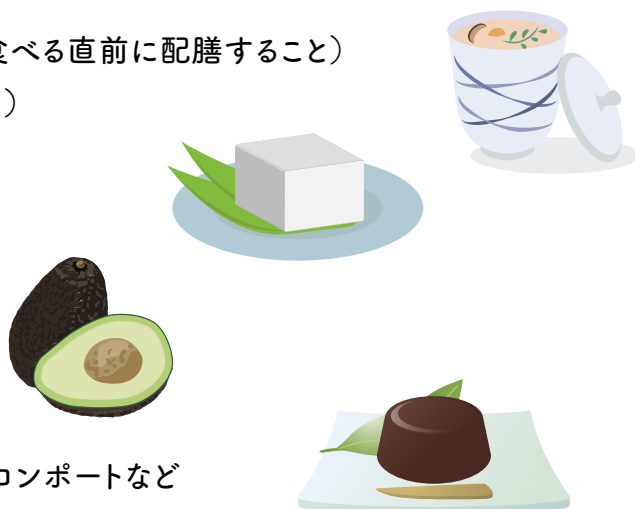
刻み食を食べている利用者様のご家族より、家に外泊や数時間でも連れて帰りたいとの気持ちはあるが、食事の事が不安であるとの悩みを伺う事があります。その時は、その不安要素を少しでも減らすことができるように以下のようなアドバイスをさせていただきます。

また、在宅で介護される方が少しでも食事の事に悩まず“ほっと”できるようになれば良いと思います。



## ①市販の物を活用する

- ◎絹ごし豆腐(時間がたつと水がでてくるので食べる直前に配膳すること)
- ◎茶碗蒸し(中に入っている銀杏などは取り除く)
- ◎こしあんをお粥の上へのせ、ぼたもち風
- ◎温泉卵・卵豆腐・赤身魚のたたき・山芋とろろ
- ◎ツナ缶とマヨネーズ
- ◎完熟アボガドとマヨネーズ
- ◎羊羹ではなく、水ようかん
- ◎ゼリー・プリン
- ◎外出の際には、離乳食コーナーのフルーツのコンポートなど無添加なもので、味良く仕上がっています。



以上のものは、そのまま食べられるものなどで、嚥下のいい方でも美味しくいただける食品になります。

## ②簡単に作る嚥下食

### かぼちゃ(芋)の甘煮

かぼちゃ(芋)+砂糖+塩+水

レンジでかぼちゃが柔らかくなるまで温める。  
水はかぼちゃが浸るぐらいに。  
砂糖・塩はお好みで。

### パン粥

食パン+砂糖+牛乳

牛乳はパンが浸るくらい。  
食パンの耳はとる。  
砂糖はお好みで。

### 煮込みうどん

ゆでうどん+麵つゆ+水+てんかす

味は、めんつゆと水で調整する。  
うどんは包丁で好みの長さにきる。  
水とめんつゆを合わせたものは麺が浸るぐらいに。



## グループホームの食への取り組み

グループホームでは、機能訓練の一環として、残存機能を活かした日常生活を送って頂くために、日課として掃除や洗濯、食事作りなどを行っております。今回は、食への取り組みをご紹介します。

まずは、職員がヶ月の献立を作成します。その際の留意点として、高齢になると低栄養、低蛋白となられる傾向があるので、それを踏まえて、蛋白質の多い食材である肉類や魚類を取り入れるように心がけております。作成した献立を系列施設の管理栄養士に栄養のバランスなどアドバイスをもらいます。

食事作りは職員と入居者様と一緒にやって行います。もちろん、個々人によって、出来る事、出来ない事があるので、それぞれに合わせた役割を担って頂きます。じゃがいもの皮むきなどの下ごしらえを担当する方、ホットプレートで焼きをされる方、またある方は、食後の血洗いを担ったりとされています。また、季節感も大切に、梅の頃には、梅干しの下ごしらえやタケノコの皮むき、お月見の頃には、白玉粉で月見団子も作ります。

現在、当施設では、ほとんどの方が食事を残されることなく完食されます。中でもどうしても好き嫌いや食べにくい食材などがあるので、嫌いな食材は細かくするなど工夫をしますが、どうしても食べられない時には、個別に他の食材に変更するなどの対応も行っております。

皆様が元気に過ごしていらっしゃるの、しっかりと食べていらっしゃる事。楽しく食事が出ているのは、自分が食事づくりに参加している思いがあるからだと感じています。やはり食事は大切であると実感するところです。これからも入居者様と共に楽しく、美味しい食事を摂り、健康に過ごせるように努めてまいりたいと思います。





いつまでも元気でいるために



## 「低栄養とフレイルの関係」

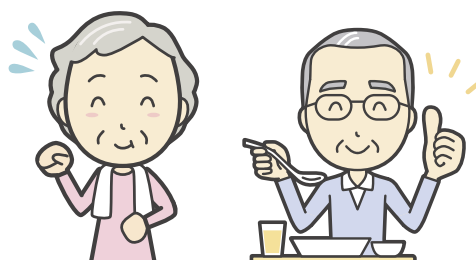
「フレイル」とは、高齢者の身体機能や認知機能が低下した虚弱となっている状態のこと입니다。まずはフレイルのチェック方法です。下記の5項目のうち、3つ以上が該当する場合はフレイル、1~2つ該当する場合はプレフレイル、いずれにも該当しない場合は健常となります。

- 食欲がなく痩せた気がする。
- なかなか疲れがとれなくなってきた。
- 歩くのが遅くなった(青信号の間に横断歩道を渡りきれないなど。)
- 力が入らなくなった(買い物した物を運ぶのが大変、瓶やペットボトルのフタが開けられないなど。)
- 糖尿病、骨粗鬆症、運動器不安低症、認知症、うつ病、慢性腎臓病、慢性閉塞性疾患がある。



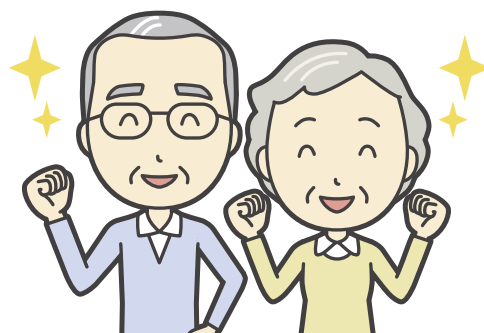
### フレイルにならない為の3カ条

1. バランスの良い食事をこころがける。
2. 適度な運動習慣。
3. 外出や人と接する機会をもつ。



食べる回数が減ると摂る栄養も少なくなります。いっぺんに食べられない方は、間食で牛乳やヨーグルト、ハムや卵を挟んだ惣菜パンや具の入ったおにぎりなどを食べましょう。また、たくさん食べられない時は、ご飯よりもおかずやお肉を食べましょう。

**何よりも会話と笑顔が調味料です。**





認知症ケア  
あれこれ

## パーソン・センタード・ケア

パーソン・センタード・ケアとは、認知症をもつ人を一人の“人”として尊重し、その人の視点や立場に立って理解し、ケアを行おうとする認知症ケアの考え方です。



### パーソン・センタード・ケアとは

年齢や健康状態に関わらず、すべての人々に価値があることを認め尊重し、認知症をもつ人の視点を重視し、人間関係の重要性を強調したケアのことである。



『その人を取り巻く人々や社会との関わりをもち、人として受け入れられ、尊重されると、本人が実感できるように、ともに行っていくケア』

認知症ケアマッピング日本人トレーナー会(2009)

### パーソン・センタード・ケアの最も重視すべき点

認知症をもつ人たちの  
**パーソンフッド**を維持すること



**パーソンフッド**とは

一人の人として、周囲に受け入れられ、尊重されること

一人の人として、周囲の人や社会とのかかわりを持ち、受け入れられ、尊重されそれを実感している、その人のありあさまを示す。人として、相手の気持ちを大事にし、尊重し合うこと。思いやり、寄り添い、信頼しあうこと。思いやり、寄り添い、信頼しあう、相互関係を含む概念である。

※Kitwood1997パーソン・センタード・ケアと認知症マッピング第7版日本語版第4番

### パーソン・センタード・ケアの重要な要素

**Very Important Parsons (VIPs)**  
(非常に重要な人々)

- V** = その価値を認める
- I** = 個人の独自性を尊重する
- P** = その人の視点に立つ
- S** = 相互に支え合う社会心理を提供する

認知症ケアにおいて、「単なる見た目上のケア」だけで終わっていませんか。例えば入浴介助で清潔を保つことや歩行介助で転倒を回避するなど、大切なことではありますが、その人が周囲の人から尊重され、自分の価値を認めてもらい、また、単にケアを受けるだけでなく、お互いに支えるようなケアも大事なことでないでしょうか。

### パーソン・センタードな姿勢

- ▶ パーソン・センタード・ケアを実践しようとする人たちは、互いに助け合ってこの真剣な取り組みに臨む必要がある。
- ▶ パーソン・センタードな取り組みは、認知症をもつ人々ならず、認知症ケアに携わる家族やスタッフなどの全ての人が、唯一無二の人として価値を尊重し、他の人の視点に立って物事を理解しようとする試み、誰もが相互に依存しあっていることを認識するという立場である。

## ある夏の日 に ~one summer day~

▶ 特別養護老人ホーム 高喜苑

約30年前の夏— うちわに扇風機、そしてお風呂上がりのスイカ・・・また、風鈴の音を聞きながら涼を・・・そんな頃もありました。最近では、日中40度を超える日もちらほらみうけられるようになり、クーラーなしでは厳しい今日この頃です。熱中症対策はとても大切だと感じています。そんな中、特養では、今年の夏の思い出作りが出来ました!!

水族館へのお出かけとのプチ花火大会 —

久しぶりに水族館に行かれた利用者様は、「魚がおおきかったよ!!行ってよかった。ありがとう。」と感動されていました。プチ花火大会では、手持ちタイプの線香花火や家庭用打ち上げ花火で盛り上がり、夏の終わりの夕暮れに、きれいな笑顔が咲きました。

時の流れは一瞬で、いつの間にか大人になって・・・だからこそ、今も昔も変わらない感動や楽しみを大切に、これからもいろんな季節を素敵な笑顔で刻んでいきたいと思いました。



## サービス向上委員会

### ★★★★ 「届けましょう 笑顔でまごころ その手に込めて」

福祉センターでは、職員のサービス意識向上に向けた啓発活動の一環として、職員からサービス向上に関する標語を募集しました。

平成30年度応募のあった作品の中から、サービス付き高齢者向け住宅「済生会なでしこの杜」所属坂井真理子さんの「届けましょう 笑顔でまごころ その手に込めて」が最優秀賞作品に選ばれました。このほか以下の18作品が入選しました。これらの作品は月替わりで各施設・事業所に掲示されます。

#### ★★★ 優秀賞作品

- ★心が変われば態度が変わる 態度が変われば相手も変わる
- ★その介護 気持ちを添えて 手を添えて

#### ★ 入選作品

- ★何事も プラスワンで おもてなし
- ★年重ね 行く末我が身 優しさを
- ★ことばなくても 笑顔で伝わる あたたかさ
- ★身だしなみ 信頼関係築く 初めの一步
- ★自分を律し、仲間を敬い、利用者を敬う
- ★優しさややる気が溢れる職場環境
- ★あなたの一言で 利用者様にとって うれしい一言
- ★知恵も出さない 汗も出さない  
だけども聞こえてくるのは “俺はプロ!私はプロ!”
- ★思うだけでなく 声に出すことで 変わる風土
- ★お互いの笑顔が一番、心の栄養
- ★あなたと出逢えたことで
- ★楽しい人生が送れたと思われる ケアでありたい
- ★満足度 上げるも下げるも 自分次第
- ★この瞬間 あなたの暮らしが ここにある
- ★意識して 目配り 気配り 心配り
- ★「あたりまえ」それって、あなたの中だけですよ?!
- ★「伝えたつもり」「わかるだろう」その思い込みはズレのもと





〈基本理念〉 「救療済生」の済生会精神に則り、福祉に貢献する。

〈基本方針〉

1. 私達は、利用者から信頼され、満足していただける介護・福祉を目指して、常に利用者の立場に立ち、利用者の気持ちになって介護を行います。
2. 私達は、利用者の権利を尊重し、その意思に添えるよう努めます。
3. 私達は、常に利用者の安全に気を配り、安心して介護が受けられるように努力します。
4. 私達は、最新の介護知識や介護技術の習得に研鑽します。
5. 私達は、地域の人々と交流を図り、人々が求めている要望に応えられるよう努力します。

〈利用者の権利〉

1. その人格を尊重される権利があります。
2. 社会的地位・国籍・人種・宗教・性別などにより差別を受けることなく、公正・平等に介護を受ける権利があります。
3. 自分が受けている介護に関するすべての情報について知る権利があります。
4. 自分に関するすべての個人的情報を守ってもらう権利があります。

特別養護老人ホーム 高喜苑

〔介護老人福祉施設・短期入所生活介護事業所〕

〒890-0031 鹿児島市武岡5丁目51番10号

TEL 099-284-8253 FAX 099-284-8252

シルバーフラット武岡台

〔軽費老人ホーム／ケアハウス〕

〒890-0022 鹿児島市小野町2427番地2

TEL 099-283-6870 FAX 099-283-6871

済生会なでこの杜

〔サービス付き高齢者向け住宅〕

〒890-0022 鹿児島市小野町2427番地2

TEL 099-202-0710 FAX 099-283-4733

指定居宅介護支援センター高喜苑

〔指定居宅介護支援事業所〕

〒890-0022 鹿児島市小野町2427番地2

TEL 099-283-4737 FAX 099-283-4733

グループホーム武岡5丁目

〔認知症対応型共同生活介護事業所〕

〒890-0031 鹿児島市武岡5丁目16番23号

TEL 099-282-6081 FAX 099-283-3533

グループホーム武岡ハイランド

〔認知症対応型共同生活介護事業所〕

〒890-0022 鹿児島市小野町2427番地2

TEL 099-283-7231 FAX 099-283-7232

武岡台デイサービスセンター

〔指定通所介護・予防型通所介護事業所〕

〒890-0022 鹿児島市小野町2427番地2

TEL 099-283-6880 FAX 099-283-6872

済生会ヘルスサポートセンター武岡

〔ミニデイ型通所介護・運動型通所介護事業所〕

〒890-0022 鹿児島市小野町2427番地2

TEL 099-283-6880 FAX 099-283-6872

なでしこ訪問看護ステーション

〔指定訪問看護事業所〕

〒890-0022 鹿児島市小野町2427番地2

TEL 099-281-9292 FAX 099-283-4733

ホームヘルプステーション 高喜苑

〔指定訪問介護・予防型訪問介護事業所〕

〒890-0022 鹿児島市小野町2427番地2

TEL 099-283-6875 FAX 099-283-6876

済生会サポートセンターなでしこ

〔定期巡回随時対応型訪問介護看護事業所〕

〒890-0022 鹿児島市小野町2427番地2

TEL 099-283-6875 FAX 099-283-6876

訪問入浴センター 高喜苑

〔指定訪問入浴介護事業所〕

〒890-0022 鹿児島市小野町2427番地2

TEL 099-283-4731 FAX 099-283-4733

訪問給食センター 高喜苑

〔鹿児島市委託事業所・配食事業〕

〒890-0031 鹿児島市武岡5丁目51番10号

TEL 099-283-4730 FAX 099-284-8255

鹿児島県済生会

〔支部〕

〒890-0031 鹿児島市武岡5丁目51番10号

TEL 099-210-5460 FAX 099-210-5560

編集  
後記

今回の特集のテーマは「食と健康」ということで、自分自身を振り返ってみると、食事への気遣いをしてないなぁと反省するばかり(健康診断の結果を見ながら)。自分が健康でなければ、いい仕事もできない、良いサービスも提供できないと心に刻み、健康を考えた食事を摂りたいと思う今日この頃です。