

稲田泰子さん

42
回

保健師からのお便り

稲田さんは以前から町の健康づくり事業に参加され、えびね会会員としてご尽力いただいていた。今でも「毎日の食事は欠かさず手作りをします。」と、稲田さんの健康的な食事がご自身の健康管理に繋がっていることが大変よくわかりました。これからも稲田さんの健康法を教えてくださいたいです。

久山は生活にはすごくいいですよ。

自然もあるし、隣近所のつきあひも楽しい。私はやっぱり田舎の生活が好き。

92歳

稲田泰子さん

受診回数 / 42回

好きな食べ物 / お寿司、茶わん蒸し、すき焼き

好きな芸能人 / 氷川きよし

好きな場所 / 町内の食事処や花が綺麗な場所



自分のためやし、
医学のために
協力したいなと思ってね。

稲田 泰子さん



—稲田さん令和3年で41回受けてくださったんですよ、続けてこられた理由は何だったのですか？

妹の主人が、車に乗せて連れて行ってくれてたからね。自分のためやし、また、医学のためにデータが残って研究するには協力したいなと思ってね。

—健診は朝ごはん抜きですよ。

C&Cセンターの隣にホテルがある時は、ホテルで食べて帰るようにしていました。妹の主人が乗せていってくれるから同じ日にしてね。温泉もいってましたね。やっぱり美味しいものを食べる時が一番楽しいですよ。また他のお友達と他の人と一緒に食べると、また楽しいですね。

食べることが一番。

自然のがね、
美味しいんですね。

—お食事はとても気を使っているんですよね？

私の主人の母が病気になるってね。それから久山町に帰ってきましたらね、栄養教室とかが始まって、これはいい機会だなと思ってね。それから食事の勉強もすっかりさせていただきました。だから食べるものは気をつけてましたね。

ハウスのものよりも、今自然の畑に出てるものをなるべく食べるように。その時期のものを食べるようにという風な考えですね。

—とても元気ですよ。秘訣は何ですか？

やっぱり食べることが一番。自然のものがね。美味しいんですね。昔はみんなハウスやら、なくてね。うちにできたの食べてたから。今は、トマトもきゅうりも冬でもあるでしょう。だけどそんなのは夏食べるものやから。トマトやらきゅうりやらは冬は食べんよ。体を冷やすように夏のはなってるからね。

—畑をやったり、いろいろと自分でされていますね。

自分のうちやったら農菜も全然使わないですよ。勝手口から出でるところにレタスとか葉物を摘まれるように植えてますよ。知り合いが今度カツオ菜を植えてくれて。玉ねぎも植えてね。

おじいさんおばあさんが農家してたからね。私も年取ったら野菜作ったりね。ちよっと土いじりがしたいなって。

めんつゆとポン酢は全部自分のうちで作ってます。

クチナシは栗きんとんの時の色付けにいいしね。それで色付けしてから、栗ができた時に甘露煮にこしらえとって、お正月にきんとん作ったりとかね。カボスもね、今年バケツいっぱいになったんです。それ絞ってね、それにお醤油とだし昆布と入れて濾したのがポン酢。1年以上は何でもかんでもポン酢かけてます。

めんつゆも自分で作ります。めんつゆも自分で作ってそれで1年間、煮物に使ったり、おそうめんにも濃縮のお水全然使わないで、もうお醤油と椎茸とかつぶして。なるべく添加物の入ったのはあんまりだから食べないように。

(インタビュ実施 令和4年12月5日)



庭で収穫したカボスから作った自家製ポン酢



野菜づくりが日課の稲田さん。庭には様々な野菜などが植えられている。



食べるのが一番。自然のがね、美味しいんですね。