

目次

まえがき 2

第1章 (第1の扉) 管理栄養士が伝える120歳まで元気に暮らす5つのこと

腸活で元気に！ 発酵食品を効率的に食べて腸内環境を意識した生活をしよう	8
噛むことや飲み込むことが難しいときの対処方法	18
食事が少なくなったときは好きな食べ物をプラスして栄養補給	27
五感を使って食事を楽しみましょう	33
できることはなんでも自分でやってみよう！	40

第2章 (第2の扉) アロマとハーブで120歳まで元気に美しく暮らす5つのこと

五感の1つ【嗅覚^{かいかく}】を整える 50

アロマで自然治癒力を高めて健康に暮らす 62

アロマを美容に使っていつまでも美しく 69

ハーブ・スパイスを「食」に取り入れて健康な体を作ろう 78

ハーブで生活に彩りを加えて楽しく暮らそう 92

第3章 (第3の扉) 季節や行事のしつらえで心豊かに120歳まで暮らす5つのこと

1つめのこと「感謝と感動の日々を送る」 102

2つめのこと「自己肯定感を上げて」 111

3つめのこと「呆けない人生」 122

4つめのこと「おもてなしの心を」 129

5つめのこと「心豊かに120歳まで暮らす」 137



堺アルフォンス・ミュシャ館

企画展「おいしいミュシャ 5感であじわうアール・ヌーヴォー」にて