

91歳、Xフォロワー数21万人超！

大崎博子さんの幸せな食生活を一冊に 『幸せな最期を迎えた91歳ひとり暮らしの食卓』 11/22発売



78歳から始めたX(旧・Twitter)の投稿が話題と共感を集めたシニアインフルエンサー、大崎博子さんの著書『幸せな最期を迎えた91歳ひとり暮らしの食卓』を2024年11月22日に発売します。

亡くなる前日まで毎日のように「晩酌の友」を中心とした食事の写真をXに投稿していた博子さんは、フォロワーからの「毎日楽しみにしています！」という声をとても喜んでいました。見てくれる人に少しでも役に立てたらという思いで博子さんが生前から準備していた「食卓」についての企画を、娘の夕湖さんと形にしました。本書ではXに投稿していた毎日の食事を一挙公開。その中から、彩り豊かで栄養たっぷりのレシピを紹介しています。健やかな心と体を作る、博子さんの食の工夫や心がけが満載の一冊です。

『幸せな最期を迎えた91歳ひとり暮らしの食卓』
発売日：2024年11月22日／定価：1540円(税込)

「好きなものを食べて、好きなお酒を飲む」 91歳まで毎日の食を楽しんでいた大崎さん

「家にある材料で作れる献立や彩りを考えることが認知症予防に」「塩分を摂りすぎないように甘酢を常備して使う」など、大崎さんが心がけていた食の工夫やレシピ、生前のインタビューを収録。



撮影／林ひろし



撮影／泉田直人



撮影／泉田直人



撮影／北原千恵美



「91歳でこれだけ食べられる口をお持ちなことに驚きました！」
と、在宅訪問管理栄養士の塩野崎淳子先生も太鼓判を押す大崎さんの食生活。
黒こしょうを使った減塩レシピやかみ応えのあるぬか漬けアレンジなどすぐに取り入れられる工夫が沢山！

大崎博子(おおさき・ひろこ)プロフィール

1932(昭和7)年、茨城県生まれ。機械オンチだったが、78歳のときに娘のすすめでパソコンに出会い、やがてスマホを使いこなすように。2011年3月からTwitter(現・X)を始めると、戦争体験者ならではの思いや等身大の日々の投稿が共感を呼び、フォロワー数は21万人超(2024年11月現在)。若者から同年代の人々まで幅広い支持を集めた。著書に『89歳、ひとり暮らし。お金がなくても幸せな日々の作りかた』『90歳、ひとり暮らしの知恵袋 お金をかけない素敵な毎日の過ごし方』(ともに宝島社)がある。2024年7月23日、91歳で永眠。

亡くなる前日までXに投稿していた “晩酌の友”を中心とした毎日の食事も一挙公開！



一人娘・夕湖さんをはじめとした親族へのインタビューも収録。 家族から見た「大崎博子さんの生き方」とは



撮影／北原千恵美

SNSは母にとって、かけがえないものになっていたのは、毎日の電話越しで感じていました。生前は、銀座に行ったらデパートの店員さんに声をかけられたり、Xのフォロワーの方が太極拳をしている公園に会いに来られたり、一緒に写真を撮って欲しいと言われてたり、まるで有名人みたいだと笑っていました。フォロワーの方が母に会えて喜んでくれたのが、母も嬉しかったようです。いろいろなエピソードを話す母の弾むような声からも、十分に伝わってきました。遠くに住む娘としては、生活にハリがあって、楽しく過ごしているようで、安心していました。

そんな母の影響力はすごかったんだとより強く実感したのは、日本に帰国してからでした。母のXのアカウントには、たくさんの心温まるメッセージをいただきました。つい最近も、カフェで母の友達と母の思い出話をしていたら、知らない女性から「もしかして大崎さんのお嬢さんですか」と話しかけられました。これにはとてもびっくりしました。(中略)

大袈裟かもしれませんが、母のように私も、出会う人に愛を与える人でありたいと思っています。それはささいな挨拶ひとつでも、愛につながるんだと母を通して感じました。(本書より抜粋)