



栄養科から こ・ん・に・ち・は・・・

## 食事は健康への第1歩！

「食事は健康への第1歩」と私は、常々思っています。以前お会いした方で90歳を過ぎても元気ハツラツ素敵なお方は、食事を大切にされていました。日々の食生活では、小魚・チーズ・豆腐などのカルシウムたっぷりの食品を食べて骨粗鬆症にも気をつけていらっしゃいます。

これからが夏本番。暑さが本格的になると食欲が落ちてしまい、のど越しの良いめん類(そうめん、そば、うどん)などの炭水化物に片寄った食事になりやすく、栄養のバランスが崩れがちになります。そして、たんぱく質やビタミン・ミネラルが不足するので意識しておかずも食べて夏バテを防ぎましょう。

たんぱく質を摂る為に肉や魚、卵や豆腐などのどれかを使った一皿を食べるようにしましょう。そして、ビタミンやミネラルの豊富な野菜や果物を積極的に取り入れてください。食欲増進には、香味野菜やカレー粉、コショウなどの香辛料を使うのもいいです。



### 夏バテ対策 メニューを紹介します。

#### みょうが…

涼やかな香りの元「αピネン」には、消化 & 血行促進効果があり夏バテ防止にぴったり

#### しそ…

カロテンやビタミンB群を多く含み、特有の香りは食欲増進させます。香の「ペリラルデリド」には抗菌作用があります。



夏バテを防いで疲労回復のために、うなぎや豚肉などには、たんぱく質と疲労回復の源、ビタミンB1が多く含まれていてとても心強い食材です。

### 【豚しゃぶの薬味とろろソースかけ】

・豚肉	80g	(1人分)
・長芋	50g	
・みょうが	1個	
・しそ	2枚	
・ポン酢	10cc	

(熱量 186Kcal 蛋白質 18g)

- ① 豚肉は茹でて冷水に取り水を切ります。
- ② すりおろした長芋に刻んだみょうが・しそ・ポン酢を混ぜます。
- ③ 器に盛りつけ とろろソースをかけます。



『薬味とろろソース』をお刺身で

さっぱり！！

『薬味とろろソース』を魚のムニエルで

美味しい！！

この『薬味とろろソース』は お刺身や魚のムニエルにかけてもさっぱりして美味しいです。

冷たいものばかり食べすぎると、胃腸の働きが弱まり食欲低下の原因になります。冷たい物の食べ過ぎには注意しましょう。



要注意

(管理栄養士 藤原順子)

### 在宅療養を支える仲間のための勉強会

7月14日(木) 15時～ 於：地域研修センター