

栄養だより

「しっかり食べて夏バテを予防しよう！」

夏バテとは「だるい・疲れる・食欲不振」の状態になり、体力が落ちてしまう症状のことです。高齢者の場合は、食欲不振で食が細くなり十分な栄養がとれなくなってしまうます。その上体力が落ちて悪化した状態に陥る悪循環がみられやすいので、特に注意が必要です。暑さで食欲も落ちがちですか「量より質」の食事で予防することが大切です。

《3つの基本》

- ・生活のリズムを整え、夜更かしや極端な疲労を避ける。
- ・睡眠をきちんととり、暑さで睡眠不足の場合には昼寝などで補う。
- ・1日3食をしっかりととることが大切。

《オススメ食材》

☆ビタミンB1

→疲労回復ビタミンとも呼ばれ、疲れやすさの原因になっているエネルギー不足・老廃物の代謝不良を改善してくれます。



☆たんぱく質

→身体を作る素になり、基礎体力の確保の為に必要です。



☆薬味・香辛料・香味野菜で食欲増進

→薬味とは良く言ったもので、効能・効果にも優れています。
香辛料なども胃に適度な刺激を与えて、胃液の分泌を促し食欲を増進させてくれます。



☆酸味の料理

→酸味のクエン酸は唾液や消化液の分泌を促進し、
疲労回復にも効果があります。



☆ネバネバ食材

→ムチンという物質が夏バテで弱った胃や腸の粘膜に作用し強くしてくれたり、消化の手助けをしてくれます。ムチンは加熱処理に弱いので、基本はそのままで。



《夏にぴったりネバネバうどん》

-材料-(2人分) 「簡単なので、作ってみましょう」



ゆでうどん…2玉
オクラ…2本 なめこ…1袋
長いも…5cm程度 とろろ昆布…ふたつかみ
あげだま…大さじ2杯 卵…2個
めんつゆ…160cc (納豆やネギもオススメ)

エネルギー 366kcal
たんぱく質 15g 塩分 2.3g

-作り方-

- ① オクラとなめこは3分ほど茹でる。(うどんも一緒に茹でると、もっと楽に)
- ② オクラと長いもを切る。(長いもはすっても可)
- ③ 材料を全て乗せて、めんつゆをかけたら完成！