

栄養便り

～季刊 2019年 冬号～



練馬区社会福祉事業団
光が丘デイサービスセンター
管理栄養士 村松 里美



かぜの予防には**栄養**と**休養**と**保温**の3つが大切です！



今年も残すところあとわずかとなりました。体が冷える季節は免疫力が低下しやすくなると言われています。手洗い・うがいをこまめにして、もし風邪をひいてしまったら、まず十分な睡眠を確保して体を休めて下さい。

デイサービスセンターでは年に1回、食事アンケートの御記入をお願いしております。利用者様から食事評価・リクエストメニュー・ご意見などを記入していただき、結果を今後の参考にさせていただきます。

来年もよろしくお願いいたします。

1. 栄養



好き嫌いをしていると栄養のバランスが崩れて、からだの抵抗力がなくなり、かぜをひきやすくなります。特に大切な栄養素は「たんぱく質」「ビタミンA」「ビタミンC」です。

たんぱく質

寒さに対する抵抗力を高め、からだを温める働きがあります。

肉・魚・卵・大豆・
大豆製品・牛乳・
乳製品



ビタミンA

鼻やのどの粘膜を丈夫にして、かぜのウィルスがからだに入るのを防ぎます。

人参・かぼちゃ・
ブロッコリー・春菊
ほうれん草



ビタミンC

寒さのストレスから、からだを守ったり、かぜのウィルスを退治したりしてくれます。

みかん・いちご・ゆず
さつま芋・キャベツ・
じゃが芋



2. 休養



「疲れたな」「だるいな」と思ったら、早く寝ましょう。無理をすると、かぜをひきやすくなります。

3. 保温



汗をかいたら、すぐにふくか、着替えましょう。また、厚着をせず、普段から皮膚を鍛えましょう。

冬はやっぱり鍋！

～鍋料理の効果～

1. 体が温まる
2. 野菜がたくさんとれる
3. 栄養バランスがよい
4. 家族や仲間との団らん時間になる



簡単！
おすすめ鍋

鶏だし・うま塩鍋

材料(2人分)

鶏もも肉	120g	
鶏ひき肉	100g	
A 塩	少々	
A こしょう	少々	
生姜のみじん切	1/4 かけ分	
白菜	1/8 株(250g)	
長ねぎ(白い部分)	1/2 本(30g)	
しめじ	1/2 パック(50g)	
にんじん	1/5 本(30g)	
木綿豆腐	1/4 丁(75g)	
水	360ml	
「鍋キューブ」鶏だし・うま塩	2 個	

鍋キューブの利点

- ① 鍋つゆのおいしさがギュ！と凝縮されている
- ② ポンと入れるだけの簡単調理
- ③ 小さくて、軽くて、お買い物もらく



フレイル(虚弱)・サルコペニア(筋肉量低下)を予防するために、多様な食品を食べましょう！

合言葉は

「**さあにぎやか(に)いただく**」

低栄養は、フレイルや寿命に関わる要注意の状態です。高齢者は、栄養不足の人が増えていきちんと食べているつもりでも実は…と言う可能性もあります。

高齢者に不足しやすい、肉や卵なども必ず食べ、やせと低栄養を防ぎましょう

さかな		動物性タンパク質やカルシウム、ビタミンDが豊富	魚、イカ、タコ、貝類、干物など
あぶら		適度な油脂分は、細胞などを作るのに必要	サラダ油、バター、ゴマ油など
にく		良質なタンパク源の代表	牛、豚、鶏、ハムなど
ぎゅうにゅう		タンパク質とカルシウムが豊富	牛乳、チーズ、ヨーグルトなど
やさい		ビタミンや食物繊維を充分に摂れる	ほうれんそう、トマト、にんじん、かぼちゃなど
かいそう(きのこ)		低エネルギーでもミネラルと食物繊維が豊富	わかめ、昆布、のり、しいたけなど
いも		糖質でエネルギー補給。ビタミン、ミネラルも含む	じゃがいも、さつまいも、里芋、山芋など
たまご		いろいろな調理法で簡単にタンパク質が摂れる	鶏卵など
だいず		タンパク質の元になる必須アミノ酸や、カルシウムも豊富	豆腐、納豆、油揚げ、豆乳など
くだもの		ミネラル、ビタミンが多く、食物繊維も摂れる	りんご、みかん、バナナ、イチゴなど

毎日食べたい10の食品群の合言葉

作り方



- ① 鶏肉は一口大に切る。ボウルにひき肉、Aを入れてよく練り混ぜ、4等分にして丸め、鶏団子を作る。
- ② 白菜は葉と芯に分け、葉は4cm幅に切り、芯は4cm幅のそぎ切りにする。ねぎは斜め薄切りにし、しめじは小房に分ける。にんじんは薄い輪切りにし、豆腐は一口大に切る。
- ③ 鍋に水、「鍋キューブ」を入れて火にかける。
- ④ 煮立ったら、①②の順に加えて煮る。