

栄養便り

～季刊 2020年 夏号～



練馬区社会福祉事業団

練馬中学校デイサービスセンター

村松 里美



～夏を元気に乗りきりましょう！～



こんにちは。もうすぐ本格的な夏がやってきます。旬を迎える夏野菜は、太陽の光をいっぱい浴びて育ち、ビタミンやミネラルなどの栄養素が他の季節より多く詰まった新鮮な野菜です。夏野菜は、水分が多くほてった身体を冷やす働きがあります。熱中症を予防するためには、こまめな水分補給、夏バテを予防するには、3食バランスよく食事を食べて、暑い夏を乗り切りましょう！

夏バテを防ぐ食事のポイント

- ① 1日3食をしっかり取る。主食と主菜、副菜をバランスよく食べることが大切。
- ② ビタミン B₁ (豚肉、うなぎ、豆類、牛乳、卵) は糖質からのエネルギー産生と、皮膚や粘膜の健康維持にかかせない。
- ③ ビタミン C (野菜、果物) はストレスや暑さに対する抵抗力を高める働きがある。
- ④ エネルギー源となるたんぱく質 (肉、魚、卵、大豆) をしっかり取る。
- ⑤ 香辛料を上手にを使って食欲増進をはかる。
(生姜・わさび・こしょうなどの香辛料、しそ、みょうが、ねぎなどの香味野菜、ハーブ)
- ⑥ 冷たいものを取り過ぎないようにしましょう

1日に必要な水分摂取量の目安(高齢者)
体重(kg) × 30ml

1日分の食事には約 800ml
程度の水分が含まれます。

例えば体重50kgの場合の場合は 1500mlとなります。食事からも水分は補えるので、ここから食事に含まれる水分量(約 800ml)を引いた、最低でも 700mlを飲み物でとる必要があります。(発熱が見られるような場合等、必要に応じて増量します)

別図1 食中毒予防のポイント

POINT 1 保存

調理済みの食品は室温で放置しない
冷蔵庫内で保存する場合も長期保管しない

入れるのは7割程度に
冷蔵庫は10℃以下に保つ
肉・魚は汁が漏れないように包んで保存
冷凍庫は-15℃以下に保つ

POINT 2 下準備

冷凍食品の解凍は冷蔵庫で
肉・魚を切ったら洗って熱湯を掛けて消毒
タオルや布巾は常に清潔に
小まめに手を洗う
包丁などの器具、布巾は洗って消毒

POINT 3 調理

加熱は十分に(目安は中心部分の温度が75℃で1分以上)
残った物を温め直すときも同様に十分加熱
温かい食品の場合は食べるときまで熱い状態(60℃以上)を保つ
作業前に手を洗う
台所は清潔に

食中毒予防の3原則 食中毒菌を「付けない、増やさない、やっつける」

参考資料: 東京都中央区広報紙より

夏が旬の食材

野菜類

きゅうり、トマト、なす、ピーマン、カボチャ、ししとう、おくら、枝豆、みょうが、モロヘイヤ、とうもろこし

果実類

桃、すいか、ぶどう、プラム

魚介類

ハモ、ウナギ、スズキ、アナゴ、アユ、アジ

〈夏バテ予備軍度 ✓ チェック〉

- 冷房のきいた部屋に長時間いることが多い。
- 食べ物の好き嫌いが多い。
- 冷たいジュースやビールをよく飲む。
- 汗をかきたくないで水分は摂らない。
- 生活や睡眠時間が不規則になっている。
- 食欲がないので、食事は麺類などで済ませてしまう。
- 運動する事が好きではない。

チェック項目が多いほど、要注意!!

提供資料: ウェザーニューズ

効果的な手の洗い方

- 1 両手を水で洗う
- 2 石鹸を手にとって泡を作る
- 3 手のひらを洗う
- 4 指の間も洗う
- 5 手の外側を洗う
- 6 指の先、爪も洗う
- 7 親指のつけ根も洗う
- 8 最後に手首を洗い、水で洗いすすぐ

夏におすすめの一品

包丁いらずのお手軽サラダ。そうめんやご飯にかけてもおいしい!

めかぶと長芋、納豆のサラダ

材料(2人分)

- 長芋 100g
めかぶ(味のついていないもの) 2パック(80g)
納豆 2パック(80g)
- A
- | | |
|--------|--------|
| 梅肉・ごま油 | 各大さじ1 |
| 酢 | 小さじ2 |
| しょうゆ | 小さじ1/2 |
| 塩 | 小さじ1/3 |
- (1人分 177kcal、塩分 1.8g、調理時間 5分)

ネバネバ食材で腸内環境を整える!

作り方

- ①長芋はポリ袋に入れ、麺棒で粗めにたたく。納豆は軽くほぐす。
- ②ボウルにAを混ぜ合わせ、①とめかぶを加えてサッとあえる。