

# 栄養便り

～季刊 2022年 夏号～



練馬区社会福祉事業団

練馬デイサービスセンター

村松 里美



～食事をしっかり摂って水分補給を～



こんにちは。もうすぐ本格的な夏がやってきます。夏は暑さで食欲がなくなったり、睡眠不足や冷たい物のとりすぎなどで、消化吸収が悪くなり、栄養バランスが崩れやすくなります。そのために筋力が減り、体力が落ち、脱水にもなりやすいです。1日3食、バランスよく食事を食べて、暑い夏をのりきりましょう！7月から9月は「細菌性食中毒」が1年間で最も発生する時期です。食品の保存・下準備・調理の際は食中毒菌を「付けない・増やさない・やっつける」といった「食中毒予防の3原則」を念頭におき、指の間や爪の中まで、せっけんを使って正しい方法で手を洗いましょう！

## 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

## めかぶと長芋、納豆のねばねばサラダ

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)

## ＜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。
- 汗をかきたくないので水分は摂らない。
- 生活や睡眠時間が不規則になっている。
- 食欲がないので、食事は種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！！

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。