

# 栄養便り～季刊 2015 夏号～



練馬区社会福祉事業団  
練馬デイサービスセンター  
管理栄養士 村松 里美

こんにちは。陽ざしがまぶしく真夏を思わせる暑さが続きます。急に気温が上がって注意することは、熱中症や食中毒です。

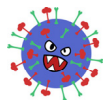
各デイサービスを巡回させていただき、昼食時は利用者様と一緒に同じ食事をいただきます。その会話の中で、利用者様がふだんどのような食事をどなたと召し上がられるのか、どのようなものがお好みなのかといった話題や、利用者さま自身が食材を購入し、調理したりする日々の生活の様子をお聞きしたりすることが、日々の私の業務である「家族介護者教室(食生活編)」のヒントにつながっているように思われます。高齢期の食生活は健康をささえる上で非常に大切です。これからも利用者様や御家族のお役に立てるように、簡単で手軽にそして栄養満点のメニューの御紹介や、食生活にかかわるお手伝いをさせていただきたいと思います。

## 熱中症を予防する5つのポイント



- ① 室内でもこまめに水分(糖分が入っていないお茶など)を取る。たくさん汗をかいた時は、塩分補給も忘れずに
- ② 外出時は、日傘や帽子を用い、通気性の良い衣服を身に着ける
- ③ 炎天下や、風通しが悪い場所での運動や作業は控える
- ④ 睡眠・栄養をしっかり取って、体力を維持する
- ⑤ 我慢せずにエアコン・扇風機を活用する

## 食中毒予防の3原則



- ① バイ菌をつけない
- ② 増やさない
- ③ やっつける

食中毒菌 発生件数 上位3位と  
主な原因食品

1位 カンピロバクター(肉類)

2位 ノロウイルス

(二枚貝・野菜サラダ・サンドイッチ)

3位 サルモネラ属菌

(肉や卵、およびそれらの加工品)



**正しい手洗い方法**

- ・調理前、調理の途中でトイレに行ったとき
- ・生肉や生魚を扱ったあと
- ・鼻をかんだり、髪の毛をさわったあと

必ず石けんで洗いましょう。  
時間をかけて洗い、すすぎもしっかりと行いましょう！

**おくらともやしのごま酢あえ**

材料(2人分)



おくら 1/2 パック(50g)

もやし 100g

A [ 砂糖 小さじ 1/2  
しょうゆ 小さじ 1  
酢 小さじ 1

いりごま(白) 小さじ 1

作り方(調理時間 5分/1人分 26kcal)

- ①オクラはがくのまわりをむき、熱湯で1～2分ゆでて取り出す。同じ湯でもやしを30秒ほどゆでて、ざるにとる。
- ②オクラは縦に4つ割にし、さらに長さを斜め半分に切る。もやしは水気をしぼる。
- ③ボールにAを合わせ、②を加えてあえる。器に盛り、ごまをふる。

夏が旬の「おくら」レシピ



～ お便り編集者より ～



こんにちは。初夏になる青梅で梅シロップやカリカリ小梅、赤シソでジュースを作ったりと、この時期は大忙しです。我が家の階段の下は、手作り梅干しや梅酒の保存びんなどが並んでいます。