

栄養便り

～季刊 2019年 秋号～



練馬区社会福祉事業団
豊玉デイサービスセンター
村松 里美



食欲の秋・味覚の秋です！



こんにちは。秋晴れの心地よい季節となりました。秋といえば「スポーツ」「芸術」に加え、さんまにさつま芋など、おいしいものがたくさん市場に出回る「食欲の秋」です。夏の暑さになれた身体が、秋の冷たい空気にさらされると、人は体温を保つために体内でより多くの熱を生み出そうとします。生命を維持するエネルギーである基礎代謝が上昇し、内臓もよく動きます。そのため、身体が食べ物を多く必要とし、食欲が増すとされています。夏の疲れが出やすい季節のため、**主食・主菜・副菜のそろったバランスの良い食事を適量食べて、秋を元気に過ごしましょう！**

秋バテ対策のポイント

秋バテとは？

夏に冷房に当たり過ぎて体を冷やし、一日の寒暖差が激しくなる初秋に体調を崩し、食欲不振や倦怠(けんたい)を訴える。夏バテにならなかった人も注意が必要

体を温める

就寝時の薄着やクーラーの使いすぎに気をつける。少し暖かく感じるくらいでちょうど良い

シャワーで済ませず入浴を。ぬるめのお湯でゆっくり湯船につかり、体を温める。半身浴もお勧め



冷たい飲食物を控える

冷たいビールやキュウリなどの夏野菜ばかり口にせず、ショウガなど体を温める食材もとる

ビタミンが不足しがちなので、豚肉やネギなどビタミンが豊富な食材で補う



規則正しい生活を送る

朝食を決まった時間にしっかりとる。時間がなときは牛乳やヨーグルトなど手軽にたんぱく質がとれる食材を活用



定期的にウォーキングなどの軽い運動をして、代謝を促す

仕事や遊びの予定を詰め込みすぎない。夏の疲労がたまっているので、体を休めて余裕を持った計画を立てる

(C) 渡辺さん、本多さんの絵をもとに作成

秋バテを防ぐ食事のポイント



- ① たんぱく質(肉・魚・卵・大豆製品・乳製品)を毎食、1品は取り入れる。その中でもさら**ビタミンB1**を多く含む**豚肉・レバー・大豆・まぐろ・かつお・牛乳**などはおすすめです。
- ② ビタミン・ミネラルを摂るために野菜や果物を取り入れる。**トマト・かぼちゃ・ピーマン**などの**緑黄色野菜**は特に**ビタミン・ミネラル**が豊富です。
- ③ **しょうがやシソ**などの**香味野菜**や、**カレー粉**などの**香辛料**を活用して**食欲増進**！
冷えたからだを温める効果も期待されます。

秋バテにおすすめの献立！「しょうがの炊き込みご飯」

材料(4人分)



米 2合
 しょうが 20g
 油揚げ 20g(1/3枚くらい)
 青しそ お好み量

A だし汁 380ml
 しょうゆ 小さじ2
 みりん 少々
 塩 2つまみ程度

作り方



- ① しょうがは皮をむいて千切りにし、水にさらします。
- ② 油揚げは熱湯をかけて油抜きし、千切りにします。
- ③ A の調味料を炊飯器に加えて米と混ぜ、①②の材料を米の上のせて炊きます。
- ④ 炊き上がれば器に盛り、刻んだ青しそをのせて完成です。



秋が旬の食べ物



さんま、秋鮭、さつま芋、栗、ぎんなん、里芋、松茸、りんご、柿、ぶどう、なし、そば、いちじく

デイサービスセンターの4つの食事形態

常食



普通食です。一般の食事より、軟らかめで高齢者の方にも食べやすくなっています。

カット食



ご自分で切り分けにくい方に常食を
 ① 超きざみ(0.5cm)
 ② きざみ(1cm)
 ③ 粗きざみ(2cm)
 ④ 一口大(3cm)角程度にカットして食べやすくした形態
 ※とろみは必要に応じてつける場合あり。

介護食



咀嚼がうまくできない方に、常食を一度ミキサー状にし、介護食用の固形化補助食品で歯ぐきと舌でつぶせる硬さに固めて飲み込みやすくした形態です。

ミキサー食



咀嚼、嚥下がうまくできず、むせやすい方や、嚙まずに飲み込んで窒息の心配がある方に、安全のため常食をミキサーにかけペースト状にした形態です。