

栄養情報季刊紙

美味しく楽しく 

2023年
夏号

健康食

特集

猛暑に負けない体づくり



暑い日でも食欲が増す!
食欲増進レシピ

医療法人埼友会 栄養管理部発行

猛暑に負けない！体づくり

夏バテや熱中症は、水分・塩分に注意するだけでなく、日頃からの栄養管理が大切です。夏場、暑いからといってそうめんだけで食事を済ませたりなどしていませんか？肉、魚、卵などのたんぱく質。ビタミンミネラル豊富な野菜。これらをバランスよく食べて、暑い夏を乗り切りましょう！



暑さで食欲がでないときは？

食欲が出ないからと食事を抜いてしまうと、さらに食欲不振が進行するという悪循環に。低栄養では筋肉が落ちるのはもちろん、味覚障害を起こしたり、透析が上手く行かなくなることがあります。夏バテが低栄養の入口にならないよう、しっかり予防しましょう。

経口補水液って熱中症予防になる？

経口補水液は糖質や塩分を加え吸収を良くした飲み物で、本来脱水を起こした際の水分補給として使用するものです。経口補水液(500ml)には、梅干し1個分の塩分とバナナ1本分のカリウムが含まれていますので、日ごろから常飲するのはやめましょう。



規則正しい生活を



起床時間や食事の時間が乱れていると、腹時計にも狂いが生じます。日頃から生活リズムを整え、3食しっかり食事を摂り、食事の時間に自然とお腹がすくよう習慣づけましょう。

食欲がない時の5か条



食べ物の温度を変えてみる

冷奴、アイス、冷製パスタ…。料理の温度を変えると食べられることもあります。特に匂いがダメなときは冷たい食べ物が良いですね。ただし体の冷やしすぎは逆効果。摂り過ぎには注意しましょう。

栄養補助食品をうまく使う

最近では高カリ、高たんぱくの商品が薬局やスーパーでも簡単に手に入るようになりました。食欲がない時だけなど、上手にとりいれて栄養不足を補いましょう。

咀嚼の少ない物を

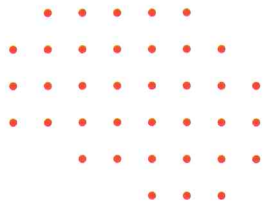


咀嚼回数が多いと満腹感を感じやすくなります。カレーや麻婆豆腐、ヨーグルトなど、のど越しがよく、あまり噛まずに食べられるものを選ぶのも良いですね。

香辛料や酸味で食欲増進



辛み・酸味は食欲増進効果があります。また、ニンニクやシソなどの香味野菜も同様の効果があります。



お好みで
山椒をかけて



スタミナチャージ!
ジャージャーうどん

熱量	507kcal	リン	187mg
タンパク質	20.0g	塩分	2.1g
カリウム	487mg		

材料(1人分)

塩分ゼロうどん	200g
豚ひき肉	60g
パプリカ	30g
ピーマン	30g
なす	40g
ごま油	小さじ1/2

【調味料】

酒	小さじ1
味噌	小さじ2
砂糖	小さじ1
豆板醤	小さじ1/2
片栗粉	大さじ1/2
水	100ml
山椒	お好みで

作り方

- ①野菜を適当な大きさに切り、それぞれさっと茹でこぼしをします。
- ②フライパンにごま油を敷き、豚ひき肉を炒めます。ある程度火が通ったら①の野菜を加え、調味料で味付けをします。
- ③片栗粉を水で溶き②に加え、とろみをつけます。
- ④茹でたうどんを皿に盛り、その上から③をかけて完成です。

手軽にできる!
ワンレンジレシピ

みょうがごはん

作り方

酢大さじ3杯、砂糖大さじ2杯半を合わせ加熱し、甘酢を作ります。
甘酢が熱いうちに千切りにしたみょうがを3~5個加え、1時間以上漬け込みます。
炊き立てのご飯に軽く絞ったみょうがと白ごまを混ぜ、シンの葉を飾れば完成です。



調理のポイント

塩分ゼロなのに、さっぱりとした風味で食がすすみます♪また、鮮やかな色と香りが楽しめます。