

# きずな食しシピ<sup>®</sup> NO11

## ◆ 夏の食事の注意点！！

暑くなってくると食欲が落ちてしまう、という方が多いと思います。高齢の方は特に消化吸収能が落ちて、たんぱく質が不足気味になり栄養状態が低下しがちです。また、むせりがあるから、トイレの回数を減らしたいからと水分摂取量も少なくなり、喉の渇きも鈍感になり脱水に陥りやすくなったり、筋力も抵抗力も落ちて肺炎等の感染症にもかかりやすくなります。

まずはしっかりと食事を摂る事が何よりも大切です！！

### 献立ポイント

- ① 主食 …ご飯・粥・麺・パンなどなんでも可。その日の気分で食べられそうな物を選ぶ。
- ② 汁物 …水分不足になりやすい夏場は必ず添える。
- ③ おかず …魚・卵・肉・豆腐などのたんぱく質源と色の濃い野菜は必ず使いましょう！

### 夏場の注意点

- ① 菌をつけない。  
(手や調理器具は良く洗って使用しましょう。生肉・魚の調理の際は特に注意して同じまな板や包丁を使いまわさないように！)
- ② 菌を増やさない。  
(新鮮な食材を購入し保存は速やかに行うこと。また、調理後は早めに食べるように！)
- ③ 菌をやっつける。  
(食品の中心部まで十分に加熱しましょう。残ったものは処分！)



## 今日一品 白身魚のとろろ蒸し★

材料:白身魚 60g、長芋 30g、卵白 3g、塩 少々、干しいたけ 1g、人参 10g、枝豆 10g、★粉末だし 4g、★砂糖 2g、★濃口醤油 3g

- ① 干しいたけはぬるま湯で戻し、人参・戻した干しいたけは千切りにしておきます。
- ② 枝豆は茹でておきます。
- ③ 長芋をすりおろし、卵白と塩を加えて混ぜておきます。
- ④ 皿に白身魚を置き、③をかけて10～15分蒸します。(魚に火が通るまで)
- ⑤ 干しいたけの戻し汁に千切りにした人参・しいたけ、★の調味料を入れて少し煮詰めてタレを作っておきます。
- ⑥ 蒸しあがった④に⑤をかけて枝豆を飾りつけて完成♪

夏バテは、ビタミンB1の不足や脱水などによって起こります。ビタミンB1が不足すると食物から摂った栄養素からエネルギーを生み出せず、疲労を感じやすくなります。ビタミンB1は体内に留まる時間が短い為、生や加熱時間が短い料理で摂りましょう。また、夏の水分補給のポイントは常温に近い飲料をこまめに飲むことが大切です！