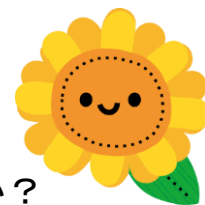


# 8月栄養だより



きびしい暑さが続いています。夏バテから食欲はなくなっていますか？

食欲がなくなりエネルギー不足になると、**体内の筋肉や脂肪が減りやせてきて、ドライウエイトが減少します。**

6ヶ月以内に10%以上の減りがあれば、栄養状態が悪化している恐れがあります。

	2012年7月	2013年1月	2013年7月
DW(%)			
PCR (g/kg/day)			

※PCR 目標値 : 0.9g/kg/day

栄養状態を良くするため、たんぱく質(肉・魚など)を増やすと同時に、しっかりとエネルギーをとりましょう。食欲がなくても1口でも食べてみましょう。

食欲が出てくることがあります・・・

**食べごたえもボリュームも、カロリーもアップ!!**  
**エネルギーとたんぱくがとれる 長崎皿うどん**



### ●1人分・材料●

中華ソバ(ゆでた後) 100g 春雨 20g  
 モヤシ 80g キャベツ 40g ニンジン 10g  
 豚ばら肉 40g むきエビ 20g  
 ラー油 大さじ 1/2 ゴマ油 大さじ 1・1/2  
 めんつゆストレート 大さじ 1 コショウ少々  
 A (片栗粉 小さじ 1 水大さじ 1)

### 栄養成分(1人分)

エネルギー 644kcal  
 たんぱく質 18.1g  
 炭水化物 54.5g  
 カリウム 412mg  
 リン 212mg  
 塩分 0.8g

- (1)中華ソバはゆでて水気を切る。
- (2)フライパンに油を1/2カップほど入れて熱し、春雨を入れて、白くカリッとするまで揚げる。
- (3)キャベツ、ニンジンは短冊切りにし、モヤシとともに熱湯でゆでてカリウムを減らして、ザルにあげる。
- (4)フライパンにゴマ油とラー油を熱し、食べやすく切った豚肉、むきエビを炒め、(3)の野菜を加えて炒め、混ぜ合わせたAを加えてからめる。
- (5)皿に中華ソバを盛り、春雨をのせ、(4)をかけて、食べる直前にめんつゆを回しかけ、コショウをふる。

### 麺類を食べるときの注意点

- ・日本そばはリンが高めですので量と回数に気をつけましょう。
- ・麺全体に水分が多く含まれているので、1玉までをめやすに。汁を残しましょう。
- ・麺だけだとエネルギー・たんぱく質が足りなくなりがちです。  
 トッピングをのせて食べましょう。【トッピング例】温泉卵、天カス、肉味噌など

# 夏バテ予防のポイント

## 1. 食事は量より質を考えてとりましょう。

食欲がなくても1日3食、胃に負担がかからない消化のよい良質のたんぱく質(卵、肉、魚、牛乳など)、ビタミン(野菜や果物など)、をバランスよく、少しずつでもいろいろな食品からとりましょう。



## 2. 香辛料を上手に使って食欲増進をはかりましょう。

生姜やわさび、こしょうなどの**香辛料**、しそ、みょうが、ねぎなどの**香味野菜**は食欲を増進します。



## 3. 冷たいものを取り過ぎないようにしましょう。

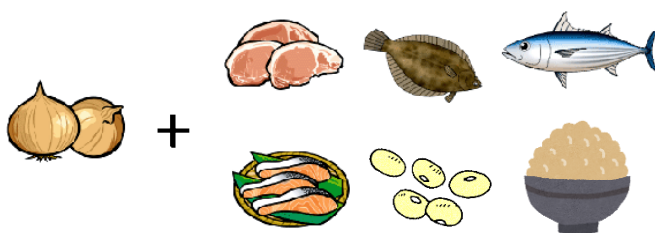
冷たい飲み物や食べ物を取り過ぎると胃腸をこわしたり、食欲がなくなったりしてしまいます。特に寝る前はひかえましょう。

## 4. ビタミンB1を含む食品をを忘れずにとりましょう。

夏場は、ビタミンB1の消耗がはげしくなり、不足しがちです。不足すると食べたものをエネルギーに変えられなくなり、身体がだるくなってしまいます。

ビタミンB1を含む食品：**豚肉、うなぎ、大豆、玄米、ほうれん草**、など

また、**にんにく・ニラ・ねぎ・玉ねぎ**などと一緒に食べると吸収がよくなります。



## 5. クエン酸は疲労回復に役立ちます。

クエン酸(レモン、オレンジ、梅干しなど)は、疲労の原因となる乳酸を排出するはたらきがあります。

## 6. リズムのある生活をしましょう。

規則正しい生活と適度な運動、十分な睡眠で疲れをため込まないことが大切です。