

もぐもぐ通信

第1号

発行月：平成30年9月

編集発行：社会福祉法人

仙台市手をつなぐ育成会

生活支援部会命を支える食検討委員会



機関誌の発行にあたってのご挨拶

私たち社会福祉法人仙台市手をつなぐ育成会は、生活支援部会を立ち上げ、「くらしの場検討委員会」「医療機関整備検討委員会」「命を支える食検討委員会」「豊かな余暇検討委員会」を設置し、地域共生社会の実現に向け日々活動しております。「命を支える食検討委員会」委員長挨拶にもあり、食に関わる様々な情報発信を目的として本通信を発行することになりました。委員一同、皆さんのお役に立てる内容を目指し努力してまいりますので、ご支援のほどよろしくお願い申し上げます。

(部会長 森山毅)

はじめまして、「命を支える食検討委員会」です。「食」はみなさんの日々の健康と命を支えているといっても過言ではありません。私たちは、そんな「食」について知ってほしいことや役に立つような情報をみなさんにお届けしようと思い、この「もぐもぐ通信」を発行いたしました。日々の食事や健康のための参考になればと思います。よろしくお願いいたします。

(委員長 国分彩加)

「秋バテ」ってなに？

夏の生活習慣による冷えが原因で自律神経のバランスが乱れ、秋口になって体力や食欲の低下、疲れやだるさなどの不調が現れることを「秋バテ」と言います。下の項目3つ以上あてはまったら「秋バテ」の可能性が！

- 体がだるい・疲れやすい
- 朝スッキリ起きられない
- 1日中眠い
- 食欲がない
- 胸やけ・胃もたれ
- 肩こり・頭痛
- めまい・立ちくらみ
- やる気が起こらない
- 顔色がくすむ
- 舌に白いコケ状のものがつく

ポイント①「消化しやすい」

胃腸が弱っている前提のため、消化の良いものを食べましょう。おすすめはうどんや雑炊。

ポイント②「身体を温める」

おすすめは、生姜を入れた野菜スープ。野菜も、柔らかくなるまで煮ておくと消化もしやすいですね。

ポイント③「旬の食材」

秋になるとキノコ類やサツマイモなどが旬の食材に。これらは消化を助けてくれて、さらには身体も温めてくれるという一石二鳥の食材！

食事のできる

秋バテ対策😊

なすと鮭のおろし煮

材料(2人分)

- ・なす・・・3本
- ・生鮭・・・2切れ
- ・大根・・・150g
- ・おろししょうが・・・小さじ1/2(お好みで)
- ・小ねぎの小口切り・・・2本分(お好みで)
- ・塩・・・少々
- ・片栗粉・・・適量
- ・サラダ油・・・大さじ3と1/2

秋ナス、秋鮭
は今が旬！

- ・めんつゆ(3倍濃縮)・・・大さじ3
- ・水・・・カップ1(200ml)

} A

作り方

- ①なすはヘタを取り一口大に切る。鮭は3等分にし塩をふり、5分ほどおく。大根はおろして水気を切る。
- ②鮭の水気をふき取り、片栗粉をまぶしておく。
- ③フライパンに油大さじ3をいれ、なすを焼く。
- ④なすをいったんとりだし、残りの油大さじ1/2を加え②を両面3分ほど焼く。
- ⑤なすを④に戻し、大根おろしとAを加えて5分煮る。
- ⑥器に盛り付け、生姜、小ねぎをのせて出来上がり！

