

もぐもぐ通信

第15号

発行月：令和5年8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

毎日暑い日が続いていますね。暑さが続くと「疲れがとれない」「だるい」「食欲がない」など、体の不調を感じることがあると思います。疲れにくい体づくりのためには、1日3食、栄養バランスのよい食事をとることが大切です。夏に不足しがちな栄養素を取り入れて暑い夏を乗り切りましょう！

.....夏に不足しがちな3つの栄養素.....

たんぱく質

- ・筋肉や血液、皮膚などをつくる重要な栄養素
 - ・不足すると免疫機能の低下やスタミナ不足に陥ってしまうこともある
- 《多く含まれている食材》
肉類、魚介類、乳製品、大豆製品、卵など
⇒脂質が少ない鶏ささみや豚ヒレ肉、マグロやカツオがおすすめ！さっぱりと食べられます♪

ビタミンB1

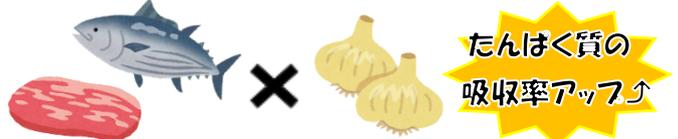
- ・「疲労回復のビタミン」ともよばれ、疲労物質の分解や糖質をエネルギーに変える働きがある
 - ・不足すると倦怠感や食欲不振などの症状が、
- 《多く含まれている食材》
豚肉、レバー、玄米、アボカド、豆類など
⇒豚肉は特にヒレ肉やもも肉に多く含まれています♪

ビタミンC

- ・ストレスを軽減するホルモンの生成に欠かせない栄養素。皮膚や粘膜の健康維持にも必須！
 - ・体内で合成できないため食事摂る必要がある
 - ・不足すると疲労感や肌荒れなどを引き起こす
- 《多く含まれている食材》
いも類、パプリカ、ブロッコリー、果物類など
⇒加熱に弱い生食がおすすめ♪いも類のビタミンCは壊れにくいので加熱しても◎



上手に組み合わせると 栄養価アップ↑



たんぱく質の
吸収率アップ↑

たんぱく質はビタミン B6 と一緒に摂ると吸収率がアップ！ビタミン B6 はにんにくや生姜、バジルや唐辛子などの香辛料に含まれているため、肉類や魚介類と相性抜群ですね♪



疲労回復

ねぎや玉ねぎに含まれるアリシンはビタミンB1を吸収しやすくする働きが！ビタミンB1が豊富な豚肉やレバーと組み合わせることで疲労回復効果が期待できます♪アリシンはにんにくやニラにも豊富◎

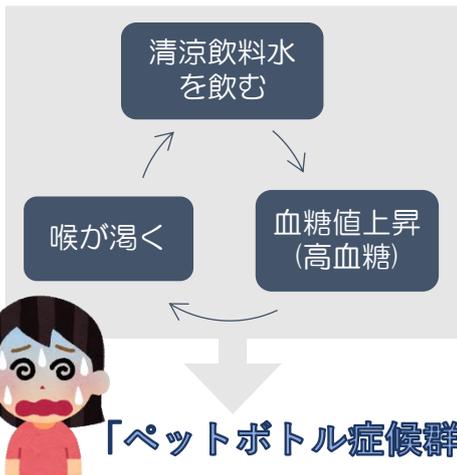


疲労回復
免疫力アップ↑

ズッキーニもパプリカもビタミンCとβカロテンが豊富！疲労回復とともに免疫力が上がり、疲れにくい体に♪

スポーツドリンクは危険！？「ペットボトル症候群」ってご存じですか？

「ペットボトル症候群」とは、ジュースや甘い炭酸飲料、スポーツドリンクなど糖分を含む清涼飲料水を大量に飲み続けることによって引き起こる、急性の糖尿病のこと。（正式には清涼飲料水ケトosisと言われている）



普段から糖度の高い飲み物を飲み続けると、飲むことでさらに血糖値が上がり、より喉が渇き、また飲むという悪循環となります。特に生活習慣病予備軍の方や身内に糖尿病のある方は要注意！多尿（尿量が多い）、倦怠感（体がだるい）、腹痛、嘔気などの症状が現れ、ひどくなると意識が低下し、昏睡状態に陥ることもあります。飲みすぎには気をつけましょう！

普段の水分補給には、糖分が含まれていない水・お茶（カフェインが含まれない麦茶など）がおすすめ♪スポーツドリンクや炭酸飲料を選ぶときには、無糖や糖分の少ないものを選ぶようにしましょう！



必見

「私の元気メシ！」

育成会関係者の今はまっている「元気メシ」を教えてくださいませ。
ぜひ、まねっこして作って食べて元気もらっちゃおう◎



今年度から「命を支える食検討委員会」の委員長に就任させていただきました。ごあいさつ代わりに私の元気メシ紹介しま〜す。宮城の夏はホヤですね〜。この間、南三陸のさんさん商店街で食べたホヤのから揚げがあまりに美味しくて自宅でも作りました。この時期1ケ100円、リーズナブルでお腹も満足です。私は焼酎ロックでやっつけます。

加藤卓也の元気メシ！ ホヤのから揚げ♪



《材料(2人分)》

生ホヤむき身	3ケ分 (殻付きホヤでもOK)
塩コショウ	少々
片栗粉	大さじ2
油	適量 (少なめでもOK)
青じそ	適量(千切り)
レモン汁	お好みで

《作り方》

- ① 生ホヤむき身を流水で洗い、キッチンペーパーで水分をふき取る。(殻付きの場合は殻をむいてから！)
- ② ①を一口大に切り、塩コショウをふる。
- ③ 片栗粉をまぶし、180℃の油で揚げる。
- ④ 衣がからっと揚がればOK。余熱で火を通すくらいがベスト！
- ⑤ 皿に盛り付け、上に刻み青シソをのせる。お好みでレモン汁をかければ完成♪

育成会入職41年！ 未だに衰えを知らない声量と行動力、知らない人はいない育成会の母「千葉澄子理事」からも元気メシを紹介してもらいました◎

千葉澄子の元気メシ！ フランスの煮物・ラトウイユ♪



暑い季節、たっぷり作って保存。冷蔵庫でしっかり冷やし、食べる時に粉チーズやタバスコをお好みで・・・。サラダとして、ワインやビールの肴にタップリ召し上がれ〜♪



《材料(2人分)》

・スッキーニ	1本	赤ワイン	大さじ2
・玉ねぎ	1コ	砂糖	小さじ1
・なす	2本	塩	小さじ1/2
・パプリカ(赤・黄)	各1/2コ	コンソメ	1コ
・ピーマン	2個	ローリエ	1枚
・ベーコン	200g	にんにく	1かけ
・ホールトマト缶	1缶(400g)	オリーブオイル	大さじ1

《作り方》

- ① にんにくは縦半分に切り、芯を取ってつぶす。ベーコンは1cm幅、野菜は食べやすい大きさに乱切りにする。
- ② 鍋にオリーブオイル・にんにく・ベーコンを入れ、弱火で香りが出るまでゆっくり炒める。
- ③ スッキーニ・玉ねぎ・なすを加え、中火で炒める。
- ④ 全体が炒まったらホールトマトをつぶし入れる。赤ワイン・砂糖・塩・コンソメ・ローリエも加え、ふたをして、弱火で20〜25分煮る。
- ⑤ 最後にパプリカ・ピーマンを入れ、煮詰めたらできあがり♪