



# 楽しく栄養だより



2019年8月号

## 老化を遅らせる！食生活指針

### その⑧「自分で食材を購入して、食事の準備をする」

「今日は何を食べようかな」と毎日の献立に悩んでいませんか？

献立を考え、買い物して食事をするまでの行為は、高度な生活能力を必要とします。老化の速度を遅らせる手立てそのものです。

それでは、食事をするまでの流れについておさらいをしてみましょう。



#### ① 献立を立てる

10食品群チェックシートを使って食品が重複しないように1日3食の献立を考える。

#### ② 食品の購入をする

購入する食品を紙に書く。鮮度、賞味期限、価格など見ながら買う。

#### ③ 料理の手順を考える

作る料理ごとに食材を分ける。使う調味料もしっかり頭の中に入れておく。

#### ④ 調理をする

材料の切り方、火かげん、味付け、5感を使って安全に料理を作る。



#### ⑤ 盛り付ける

皿を選ぶ。美味しそうに盛る。(料理によって皿を変えてみる)

ぜひ、この一連の流れを健康な限り続けてください。特に買い物はいろいろな情報を得る機会になり、また近所の人との交流の場でもあります。



## 熱中症予防のチェックポイント！

☆こまめに水分をとりましょう

のどが渴いていなくても水やお茶を飲みましょう。1日1.2リットル以上が目安です。汗をかいたら塩分も同時に補給しましょう。



☆涼しい服装をこころがけましょう

通気性がよく汗が乾きやすい素材の下着や服装が最適です。でかける際は、つばつきの帽子や日傘を持参して、日ざしを防ぎましょう。

☆食事はしっかりととりましょう

食欲不振は体力低下につながり、熱中症にかかりやすくなります。食べやすくエネルギーがとれるプリンなどがおすすめです。

☆エアコンなどを上手に使いましょう

室内にいても熱中症にかかります。エアコンや扇風機を使い、部屋の温度や湿度が上がらすぎものを避けましょう。温度は28℃以下、湿度70%以下を保つようこころがけましょう。



発行：高齢者包括支援センター（市役所内）

Tel0187-63-1111（内169）

東部（中仙支所内）

Tel0187-56-7125

西部（西仙北支所内）

Tel0187-87-3970

# ☆簡単おやつレシピ



## かんたん大学いも

| 材料（4人分）  | 作り方   |
|--|---|
| <p>●さつまいも 大1本（500g）</p> <p>&lt;調味料&gt;</p> <p>砂糖 50g</p> <p>しょう油 小さじ2</p> <p>水 大さじ4</p> <p>●黒ごま 少々</p> | <p>①さつまいもはよく洗い、皮つきのまま縦に4等分し1cmくらいの厚さのいちょう切りにし、水にさらす。</p> <p>②炊飯器の内がまに紙でサラダ油を少々塗る。</p> <p>③さつまいもの水気を切って、調味料を入れ炊飯スイッチを入れる。</p> <p>④保温になったら、サッとかき混ぜてごまを振り混ぜる。（崩れないように）</p> |