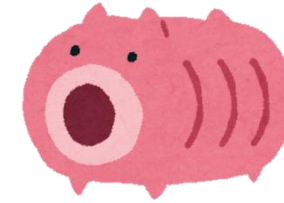




楽しく栄養だより



2020年8月号

「新しい生活様式」における

感染症
対策！

熱中症対策のポイント



①暑さを避けましょう

冷房を入れていても換気をしましょう

②適宜マスクを外しましょう

屋外で人と2m以上確保できる場合は外す

③こまめに水分補給をしましょう

1日に1.2Lを目安に水分を摂りましょう

④日頃から健康管理をしましょう

体調が悪い時は、無理せず自宅で静養



夏場の食欲が落ちているときには、ゼリーやプリンなどをおやつや食後のデザートに食べるのがおすすめです。高齢者の方は熱中症になりやすいので十分注意しましょう！

出典：令和2年度の熱中症予防行動 環境省 厚生労働省 令和2年5月

発行：高齢者包括支援センター（大曲庁舎内）

TEL：0187-63-1111（内線169）

東部（中仙庁舎内）TEL：0187-56-7125

西部（西仙北庁舎内）TEL：0187-87-3970

【毎日肉を食べるためのポイント】

「毎日肉料理をどれだけ食べていますか？」
肉を食べるとコレステロールが上がると言われる……太ると敬遠していませんか？たんぱく質が豊富な肉は、エネルギー不足になりがちでシニア世代に欠かせない栄養素です。良質なたんぱく質と脂肪は毎日食べることが大切です。

今日から始める栄養満点生活シリーズ②

加工品（ソーセージや肉団子）を上手に使いましょう

1食あたりの量は片手のひらの大きさと厚みが適切です

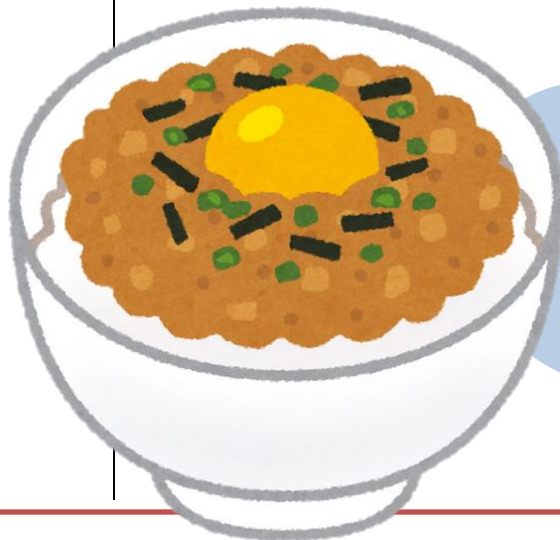
惣菜や外食では洋食を選ぶように意識しましょう

噛むのが難しい場合は、切れ込みを入れたり油の多い部位を選んで食べましょう

☆夏こそガッツリ！基本の肉味噌☆

材料（2人分・材料費約 150 円）	作り方
<ul style="list-style-type: none">●豚ひき肉 ……100g●万能ねぎ ……お好みの量で●サラダ油 ……少々 <p>★ {</p> <ul style="list-style-type: none">しょうゆ ……小さじ1砂糖 ……大さじ2味噌 ……大さじ1水 ……50CC	<ol style="list-style-type: none">①★はすべて混ぜ合わせ、ネギは小口切りに切る。②フライパンにサラダ油を入れ、熱し、ひき肉を入れパラパラになるように炒める。③万能ねぎを入れ、火が通ったら★を入れ水分がほとんどなくなるまで炒める。

にんにくや生姜、豆板醤を入れると風味が出てよりおいしいです！



ご飯や素麺との相性はばっちり！冷奴に乗せてもおいしいです◎いろいろ使えて保存も効きます♡