



# 楽しく栄養だより



2022年8月号

今日から始める栄養満点生活シリーズ⑩

## 「海藻の力で病気予防！」

日本食には欠かせない、海藻の効果をご紹介します。海藻類は、骨や歯の形成に欠かせないマグネシウムを含むミネラルが豊富です。また、食後の急激な血糖値の上昇を防いだり、コレステロールの吸収を抑制する食物繊維もたくさん含んでいます。

そのため、食物繊維が

多い海藻や野菜などは  
ごはんやおかずより前  
に食べることで、血糖値  
がゆるやかに上昇しま  
す。

### 代表的な海藻類

わかめ	昆布
もずく	ひじき
青のり	あおさ
ところてん	寒天



### 適切な熱中症対策をしましょう！

熱中症は室内や夜間でも多く発生しています。以下の2点に気を付けましょう。

#### 【①こまめな水分補給】

のどの渇きがなくても、1日に1200ml以上を目安に水やお茶を飲みましょう。汗をかいたら、塩分補給が大切です。スポーツドリンクや塩分補給用の飴やタブレットはお手軽に塩分補給できるのでおすすめです。

#### 【②暑さを避ける】

エアコンや扇風機を活用し、涼しい服装で活動しましょう。

※自力で水が飲めない、いつもと違うと感じたら、ためらわず救急車を呼んでください。

発行：高齢者包括支援センター（大曲庁舎内）  
 TEL：0187-63-1111（内169）  
 東部（中仙庁舎内）TEL：0187-56-7125  
 西部（西仙北庁舎内）TEL：0187-87-3970

# ☆もずくと卵の中華スープ☆

材料 (2人分・材料費約 150円)	作り方
<ul style="list-style-type: none"><li>• 味付きもずく (3杯酢) ……1カップ (70g)</li><li>• 溶き卵 ……1個</li><li>• 長ねぎ ……1/5本</li><li>• 鶏ガラスープの素 ……小さじ1</li><li>• しょうゆ ……小さじ1</li><li>• 塩こしょう ……適量</li><li>• 水 ……400ml</li></ul>	<ol style="list-style-type: none"><li>①お湯を沸騰させ、もずくを入れ、再び煮立たせる。</li><li>②ねぎを入れ、鶏ガラスープの素としょうゆを回し入れる。</li><li>③中火にして溶いた卵をゆっくりと回し入れる。</li><li>④10秒ほど少し放置し熱を通す。熱が通ったら、ゆっくりとかき混ぜる。最後に塩こしょうで味を調える。</li></ol>

## ポイント

水溶き片栗粉 (小さじ 1/2) を最後に回し入れると、とろみがついて食べやすいです。  
お酢の味付けがさっぱりとしていて、簡単でヘルシーなメニューです。  
豆腐やおくら、えのきなどをプラスしてもおいしいです！