

健康的な食事で夏バテ予防 !!

こもり管理栄養士のワンポイントアドバイス

食欲が落ちやすい夏場は、栄養の偏った食事や水分不足になりがちです。年齢や性別に合わせた健康的な食事を提案している管理栄養士・小森有華さんの料理教室や栄養講話をご紹介しますので、この夏を乗り切る参考にしてください。



小森管理栄養士

台所に立つ機会の少ない年配男性を対象にした男の料理教室。調味料の基本となる「さしすせそ」の説明や、材料のグラム数を「手のひら何杯分」と表現するなど、料理に親しむきっかけをつくらうと、分かりやすい言葉でアドバイスしています。

栄養講話に続いて、調理実習。エプロン姿の男性4人は、「食欲増進料理」を

ひんやりと甘くて、タンパク質や鉄分も取れるヘルシーなおやつをご紹介します！絹豆腐に混ぜるのは、片栗粉と砂糖、水だけで、使用する材



テーマに、「鶏肉と夏野菜の南蛮炒め」、ニラやニンニクを乗せた「変わり冷奴」など5品を手際よく調理すると、食欲をそそるに違いが室内に広がりました。



料は少なめ。よく混ぜてレンジで加熱する工程を繰り返し、滑らかな舌触りの生地に必要な粉や黒蜜をかければ、「豆腐でわらび餅風」の完成です。

冷たくて甘いおやつが食べたくなる季節。家にある材料で手軽に作れることがポイントです。

絹豆腐の栄養素もおいしく摂取できるので、妊娠中の女性からも好評でした。

年5回のうち、6月30日に開かれた「四つ葉の会」では、暑さに負けない食事や水分補給について解説しました。

・食欲が落ちても、冷たい麺に目玉焼きやサラダなどのおかずをプラスして、たんぱく質やビタミンの不足を解消しましょう。

・糖分を含むジュースやアイスなど冷たい物を口にし過ぎると、血糖値の上昇で空腹感が満たされ、食欲減退につながる場合があります。

・水分補給で大切なのは、飲むタイミングと種類。屋内で過ごすときはのどが渇く前にこまめに飲むことを心がけましょう。

起床から就寝までにコップ6〜8杯分が目安。屋内で過ごすときは水か麦茶を飲んで、畑仕事の時は塩飴をプラスして舐めるか、経口補水液を飲むことがおすすめです。

