



# 高齢者いきいき通信

## 地域包括支援センターだより



令和4年7.8月発行

地域包括支援センターは高齢者に関するよろず相談窓口です！

Q：地域包括支援センターってどんなところ？ 何をしてくれるの？

A：「どこに相談すればいいかわからない」というときは、まずはご連絡ください。介護、健康、医療、虐待、財産管理、その他困っていることなど、相談の内容に適した情報提供や助言などを行います。伊那市では市役所福祉相談課、高遠町・長谷の総合支所や一部の支所に担当職員がいます。（連絡先は裏面をご覧ください。）

## 暑い季節がやってきました！



〈暑い夏を食生活で元気に乗り切りましょう〉

暑い日が続く夏になると、体がだるい、食欲がわからない、疲れやすいなどの体の不調を感じることがあります。夏の暑さにより自律神経が乱れ、体力の消耗や消化機能の低下、睡眠不足が起こり、倦怠感や食欲不振などの不調が起きやすくなります。夏バテの体は熱中症になりやすいため、夏バテを改善することが熱中症予防にもつながります。

### 夏バテ予防のために摂りたい食品



#### 1. ビタミンB1を多く含む食品

ビタミンB1はエネルギー代謝や疲労回復に不可欠な栄養素です。

豚肉、レバー、うなぎ、大豆製品、魚卵、玄米等

ねぎ、ニンニク、玉ねぎ、ニラなどと一緒に摂ると吸収が良くなります。

例えば、豚肉とニンニク、ニラを一緒に炒める。納豆に刻みねぎを入れる。



#### 2. 夏野菜

旬の夏野菜はビタミン、ミネラルといった栄養素が豊富に含まれます。

ビタミンは体の調子を整え、ミネラルは体の熱を逃す働きがあります。

トマト、ナス、キュウリ、ゴーヤ、パプリカ、オクラ、カボチャ、ズッキーニ、とうもろこし等



### 3. 良質タンパク質を多く含む食品

良質タンパク質とは、必須アミノ酸をバランスよく含んでいるタンパク質です。体の中で効率よく利用され、体を作る材料となります。暑さで食欲がなくなると、食事量の低下に

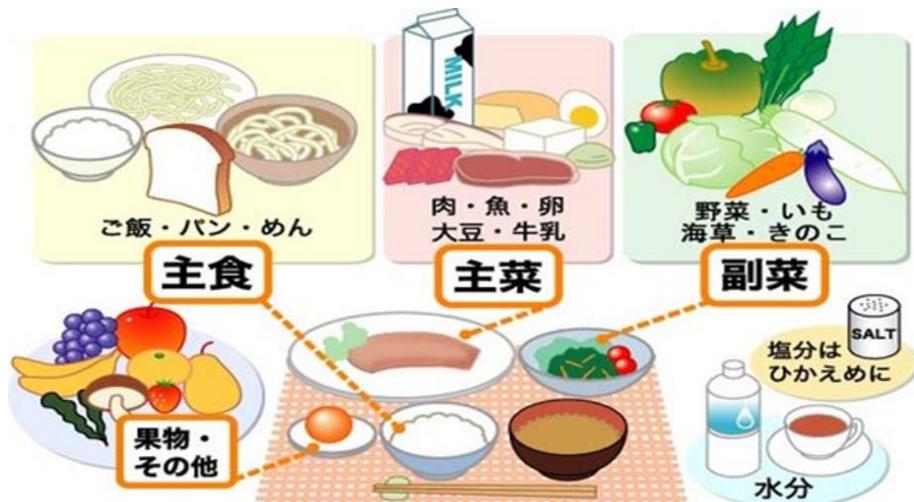
比例して、良質たんぱく質の摂取量も不足してしまうため、意識して摂っていきま



毎食揃えて食べるもの  
(主食 1 品、主菜 1 品、副菜 2 品)



1日のどこかで食べるもの  
(牛乳・乳製品と果物)



食事の基本を整えましょ  
う！

暑くて食欲が低下すると、ごはん、パン、めん類の主食だけの食事になりがちです。夏バテを予防するには、1日3食、主食、主菜、副菜を揃えてたべることが大切です。朝食は、1日を元気にスタートするの

## さば缶のねぎ蒸し

～電子レンジでからだ想いの簡単クッキング～

### 作り方



#### 材料 (2人分)



- ・さば水煮缶・・・1缶
- ・根深ねぎ・・・150g
- ・おろし生姜・・・小さじ1
- ・ゆずポン酢・・・大さじ1と1/2
- ・七味唐辛子・・・お好みで

- ① ねぎは斜め切りにする。
- ② さば水煮を電子レンジで使用できるお皿に入れ、すりおろした生姜をのせる。
- ③ ①を②の上のにのせ、ラップをしてねぎがやわらかくなるまで電子レンジで加熱する(600Wで約4分)
- ④ ゆずポン酢をかけ、お好みで七味唐辛子をふりかける。

エネルギー	154 cal
たんぱく質	15.6 g
脂質	7.6 g
塩分	1.3 g

#### ☆ポイント☆

- ・生姜やねぎを使っているため、さばの生臭みがおさえられます。
- ・さばの水煮缶は生のさばと比べて血液をサラサラにするEDA、脳の働きを高めるDHAが多く含まれます。鉄、ビタミン、カルシウムも含まれます。
- ・良質なたんぱく質も含まれ、暑い日に不足しがちなミネラルと一緒に摂ることで熱中症対策にもなります。

