

おりづる

上杉在宅介護
支援センター
通信
平成30年秋号

猛暑の夏も終わり様々な秋の味覚が楽しめる季節となりました。しかし油断は禁物です!!夏バテを引きずったまま食欲が戻らない方や、早くも冬支度とばかりに厚着をして、脱水になる方もおります。季節の変わり目に正しい栄養管理を行い、寒い冬に備えましょう。今回は秋の栄養についてのポイントをお伝えします。



＜夏バテで食欲が落ちるわけ＞

夏になると食欲が落ちる……高齢者に限らず、誰もが夏に訴える「夏バテ」の症状は、まず食欲の低下となって現れます。暑い日が続くと健康な人でも「今日はそうめんを済ませよう」等と、さっぱりとした食事を好むようになりがちですが、このような食事を続けると、アツという間に低栄養になり、体重が落ちてきます。その状態を秋に引きずってしまう事も多くみられます。

夏の風物詩と言われる冷奴やところてんの様な物ばかり食べていると、水分の多い食事で胃液が薄まってしまい、さらに食欲不振を起こします。「食事はちゃんと食べている」と思っている、油断は禁物。栄養不足は単に体力が落ちるだけではなく、高齢の方ですと床ずれの原因になったり、下痢や便秘などの胃腸障害を引き起こしやすくなります。

毎日の食事には、ちょっとした工夫が必要です。

- ①良質なタンパク質(必須アミノ酸を多く含んでいる、肉・魚・乳製品など)
 - ②動物性の食品や豆類
 - ③ビタミンを多く含んでいる野菜
- を組み合わせた献立を工夫しましょう。

例えば・・

この時期なら調理に時間がかからない献立として、薄切りにした赤身の肉を網焼きにして、蒸した野菜(サツマイモ・ナス・レンコン・きのこ類)とともに、ポン酢でさっぱりいただいたり、蒸したささみを割いて三つ葉や水菜等の青物とあえ物にすると、少量でも満足する献立になります。

色とりどりの、秋の味覚が見た目を楽しませてくれるので、食欲のわくような盛り付けや、食べやすい形状や調理法を工夫しましょう。

電子レンジで蒸料理や煮物が出来る容器なども出回っているので、手軽にできる火を使わない料理器具を活用していくのも良いと思います。

残暑や朝晩の冷え込みに負けずに、健康な体で秋の味覚を楽しみましょう!!

ご相談やお悩みがございましたら

日本一やさしい居宅介護支援事業所を目指す

「上杉在宅介護支援センター」ご連絡下さい!!

・TEL 022-217-2215 ・FAX 022-713-3376