

外はだんだん暑くなってきましたね！皆さん食欲はおちていませんか？そこで今回は食事の大切さについてお話しします。



① バランスの良い食事を取りましょう



食事は**主食**・**主菜**・**副菜**の三色をバランス良くとり、カリウムに注意しながら**果物**も適量を！

② 食べることの大切さ

「食べること」すなわちエネルギーを確保することは健康を維持するためにとっても大切です。食欲低下によるエネルギー不足と、たんぱく質不足により低栄養状態が起こります。低栄養を防ぐためにはエネルギー（糖質・脂質）とたんぱく質を一緒にとりましょう！

食欲を増進させるテクニック

1. 香辛料	しょうが・にんにく・とうがらし・わさびなど ※胃腸を適度に刺激し、食欲増進や消化を促進
2. 酸味	酢・レモン・すだちなど ※酸味は嗅覚と味覚を刺激し、唾液や胃液の分泌を促進
3. 食前酒	少量のアルコールは胃液の分泌を亢進
4. 料理は適温で	温かいものは温かく、冷たいものは冷たい状態で食べる
5. 食感	歯ごたえや舌触りにも工夫を

運動も一緒に☆

特に主食や主菜の取りかたが減少するとたんぱく質やエネルギーが不足します。摂取したたんぱく質を機能させるためには適量のエネルギー摂取も必要です。

食欲増進レシピ

食欲が低下したときや、食事が食べられない、その他献立に困ったときに参考にしてみてください！

主菜（鯖のごまムニエル）

＜材料1人分＞

鯖	90g	(付け合せ)	
塩	0.5g	にんじん	25g
こしょう	少々	もやし	50g
黒ごま	少々	バター	10g
小麦粉	小さじ2弱	レモン	2切れ
植物油	小さじ2	パセリ	少々
		ケチャップ	小さじ1弱



＜作り方＞

1. 鯖に塩とこしょうをし、小麦粉、黒ごまを軽くまぶします
2. フライパンに植物油を熱し、鯖を中火で焼きます
3. 鯖を裏返して蓋をし、弱火にして蒸し焼きにします
4. にんじんは短冊切りにし、もやしはよく洗います
5. 4をバターで炒め、レモン、パセリ、ケチャップを添えます

栄養成分（一人分）	
エネルギー	441kcal
たんぱく質	21.4g
カリウム	631mg
リン	245mg
塩分	0.5g

ポイント



ムニエルにすることで、鯖のたんぱく質とバターのエネルギーがとれます。塩分も調節できるので、こしょうや黒ごま、レモンやパセリの利用で減塩を行ない、香辛料で食欲増進をはかりましょう！ケチャップは塩分が少なめですが、カリウムの高い人は使いすぎないように！

副菜（はるさめの酢の物）

＜材料1人分＞

はるさめ	15g
ロースハム	1/2枚
きゅうり	中1/3本
ごま	小さじ1/3
酢	大さじ1/2弱
砂糖	小さじ1
だし割り醤油	小さじ1/3
ごま油	小さじ1/2強

＜作り方＞

1. はるさめはゆでて食べやすい長さに切ります
2. ハム、きゅうりは千切りにします
3. 酢、砂糖、しょうゆを合わせ、その中に1と2を入れて混ぜ最後にごま油と合わせます
4. 器に盛り、ごまを振ります



栄養成分（一人分）	
エネルギー	142kcal
たんぱく質	2.3g
カリウム	96g
リン	54mg
塩分	0.5g

ポイント



はるさめは、たんぱく質は少ないですがエネルギーの高い食品です。食事が食べられない時はたんぱく質とともにエネルギー不足にもなるため、エネルギー補給として利用するのも良いでしょう。はるさめの酢の物は冷たく、酸味も効いて食欲増進にもつながります。