



食欲がなくなるこの季節に是非おすすめしたいのが「**そうめん**」!!
定番の青ネギをのせて食べるのも良いですが、ちょっとした工夫で
暑い日も食べやすく、また栄養価もぐーんと上がりますよ!

- 〈 甘辛い肉みそ+生卵 〉 ジャージャー麺風です。スタミナばっちり。
めんつゆは控えめに。
- 〈 トマト+ツナ+大葉 〉 色どりも綺麗ですよ。ゴマ油を足すもよし!
- 〈 納豆+ネギ+刻みのり 〉 そうめんにも納豆、間違いなく合います!
温泉卵を追加してもいいですね。



気分を変えて、温かい出汁で食べる**そうめん**も
とってもおすすめです。ぜひお試しください!

そこで!

★7月におしゃべりクッキングを開催しま〜す!!

この夏は猛暑になるといわれています。
皆さんでワイワイ**そうめん**を食べましょう。
是非皆さんお誘い合わせの上ご参加下さい。
お会いできるのを楽しみにお待ちしております。



元気に夏を乗り切ろう!!

暑いからと冷たい物を摂り過ぎると胃腸が冷え、
食欲不振を招いてしまいます!そこにさらに冷たい物を摂ってしまうと
症状を悪化させる原因にもなります。

特に熱中症予防にと冷たい飲み物をがぶ飲みしている方は要注意!!
睡眠不足や体のだるさ、食欲不振を感じたら「**温かい物**」を摂り
胃腸を温めてあげましょう!

鰻や豆腐、カボチャやトマト等の食材には疲労回復に効果的なビタミンB群、
食欲増加を促すビタミンCやクエン酸が含まれています。その他にもオクラや
枝豆等の食材は夏バテ予防に効果的です。

これらの食材を上手に食卓に取り入れ元気に夏を乗り切りましょう!

中山ちどり食事サービス委員会

脱水に気を付けましょう

体内の水分は栄養素や酸素の運搬、
老廃物の排泄や体温の調節など、
大切な役割を果たしています。
しかし、高齢者の場合、様々な要因
によってバランスが崩れ、**脱水状態**に
陥りやすい傾向にあります。
日々の予防と早期発見、適切な
水分補給が大切です。

1日に摂る水分の目安は
『食事+飲み物』で約2L



[お盆] (盂蘭盆会：うらぼんえ)

お盆とは、夏に祖先の霊をまつる行事のこと。元々は旧暦の7月
15日を中心としたものですが、現在は月遅れにあたる8月15
日が一般的になっていますね。

13日から16日のお盆の間は一日3回**精進料理**を添え、家族も同じ
ものをいただきます。**精進料理**の「精進(しょうじん)」とは、仏
の教えによって仏道修行に努めること。肉類などの美食をさけて、
野菜・山菜・穀類などを中心にした粗食を食することも修行の一つ
と考えられています。「殺生をせず、心身を清める」という意味
もあります。ご飯/お汁/湯葉、麩、椎茸の炊き合わせ/胡麻豆腐/紅葉
麩、こんにゃく、栗、ごぼうなどの盛り合わせ/しめじと青菜のおひ
たし/香の物など…。

今の日本で私たちが食べる精進料理は
現代風にアレンジされたものもあるとか。
地域や家庭によって習慣などはさまざまですが、
脂っこいものや冷たいものばかりではなく
体に優しい物も食べて胃腸を休めましょうね。

櫻井





