

「食欲不振は脱水症と低栄養につながります！」

猛暑が続く毎日、シニアが気を付けたいのが脱水症と栄養バランスです。年を重ねると体内の水分量が減るため、汗をかいた際に脱水状態に陥りやすく、かつ回復しにくくなります。また、体内の水分量が少ないために、熱中症にも陥りやすくなってしまいます。

体の水分保持には、体内のたんぱく質も重要な役割を担っています。たんぱく質が不足している低栄養の人は、脱水症になるリスクが高まりますので注意が必要です。本誌は、たんぱく質やカルシウムが豊富な乳製品を使ったシニアのための健康レシピです。栄養と水分を上手に補給して夏を元気に乗り切りましょう！

 脱水症チェック こんな方は要注意！

- 食欲が低下している
- 肉や魚をあまり食べない
- 水分を摂取する回数が少ない
- 唇や口の中が乾いている
- 尿の量が減った

① いくつかチェックがいたら脱水を疑い、水分と食事を十分に摂りましょう。

バランスのとれた食事で
脱水症予防



低栄養対策

乳製品を使った夕食献立
毎日おいしい
健康レシピ1週間

監修 | 管理栄養士 宗像伸子



監修: 宗像伸子

管理栄養士。東京家政学院大学客員教授。山王病院、半蔵門病院に長年勤務。「ヘルスプランニング・ムナカタ」主宰。1994年(財)国民栄養協会「有本邦太郎賞」を受賞。現在、帝国ホテルクリニック、三井住友銀行東京健康サポートセンター栄養コンサルタント。著書には『メタボリック症候群は野菜パワーで治す』(講談社)、『生活習慣病のメニュー 1200キロカロリーの献立』(NHK出版)、『カラー版 一品料理500選治療食への展開』(医歯薬出版)、『ビジュアル治療食300』共著(医歯薬出版)、『キッチン栄養学』(高橋書店)、『50歳からの健康ごはん』(海竜社)など他多数。



カルシウム豊富献立

日本人のカルシウム平均摂取量は男女とも年代を問わず、目

- ミルク麻婆豆腐
- 切り干し大根のごま酢和え
- たたきオクラのお浸し
- ちんげん菜と春雨のスープ
- ご飯

たんぱく質:19.0g 炭水化物:13.4g カルシウム:159mg
脂質:19.3g 食塩相当量:1.3g 鉄:2.1mg

🍲 材料(2人分)



🍴 作り方

- ① 長ねぎは斜めに切り、ピーマンと赤ピーマンは粗いみじんに切りにします。とうふはキッチンペーパーで軽く水気を切り、2cm角に切ります。
- ② フライパンにサラダ油、にんにくと生姜を入れて弱火で熱し、香りが出てきたら、ひき肉と豆板醤を加えて炒めます。ひき肉に火が通ったら①の野菜を加えて炒めます。鶏ガラスープの素、酒、しょうゆ、牛乳を加え、弱火にしてひと煮立ちさせます。水溶き片栗粉を加えてとろみがついてきたらとうふを入れてさらにひと煮立ちさせます。

メモ

カルシウムが手軽に摂れる、牛乳を使ったまろやかな中にもピリッと辛い麻婆豆腐です。豆腐は崩れやすいので、混ぜずにそのまま煮ます。

森永絹ごしとうふ

無菌パックを採用し、長期保存できる豆腐です。保存料は使用していないので、作りたてのおいしさをお召し上がりいただけます。
(宅配専用商品)