

栄養だより 秋

今年は平年よりとても暑く、新型コロナウイルス感染者数も増加し、なかなか安心の出来ない日々が続いていますね。

夏の疲れを残さないように、免疫力を上げて、ウイルスに負けない身体づくりをしましょう!!

新型コロナ

ウイルスに負けない身体づくりとは？

感染症が重症化（特に高齢者）する背景には…

低栄養 や **骨格筋の減少や機能低下**

(低栄養とは…身体を動かすために必要なエネルギーや筋肉・内臓などを作るたんぱく質の栄養不足状態)

低栄養症状チェックリスト

- 体重が減っている
- 食べる量が減っている
- 下肢や腹部がむくんでいる
- 皮膚の炎症や傷が治りにくい
- 肉・魚・卵などのたんぱく質をあまり食べてない
- 歩く速度が遅くなった
- 風邪などの感染症にかかりやすい

1つでもあったら、気をつけましょう



欠食しないようにしましょう!

ウイルスと戦う身体には、十分なエネルギーが必要! 糖質をしっかり摂りましょう。



バランス良く栄養を摂りましょう!

*ビタミン・ミネラルを摂る。
ビタミンA・D・E・B6・B12や亜鉛など…



*良質のたんぱく質やアミノ酸を摂る。
1日の目安量《体重1kg当たり0.8~1.0g》



運動・睡眠・休息・水分補給をしっかりしましょう!



簡単!!

かぼちゃを使ってハロウィン気分…



お・ま・け

ソーセージをパイシートでグルグル巻いて、210度のオーブンで焼くこと15分!!
ミラソーセージの出来上がり。

かぼちゃの焼きコロッケ

《1個分》
熱量: 42kcal 塩分: 0.1g

| 《材料》 | 《4個分》 |
|-------|----------|
| かぼちゃ | 180g |
| 豚ミンチ | 15g |
| 玉ねぎ | 15g |
| 油 | 適量 |
| 塩コショウ | 適量 |
| 生クリーム | 10g |
| クラッカー | 4枚 (20g) |

《作り方》

- ①かぼちゃは皮をむいて一口大に切り、ラップして500Wで5~6分加熱する。
- ②玉ねぎはみじん切りにし、油で豚ミンチと塩コショウで炒める。
- ③①と②を合わせて生クリームを加え、滑らかなようになるように混ぜる。
- ④③を丸めてかぼちゃの形に整え、ヘタをのせ、オーブントースターで5分程、加熱して出来上がり。

HALLOWEEN

～ハロウィンの由来～

ヨーロッパ発祥の秋の収穫を祝い、悪霊を追い払うお祭りです。

～なぜ、かぼちゃ?～

元は「かぶ」を使っていましたが、アメリカに渡ってきた時に、馴染みの無い「かぶ」から、その時期に収穫される「かぼちゃ」になりました。

～かぼちゃの効果～

- *疲労回復や身体の強壮に
- *免疫力向上
- *貧血・血行不良
- *冷え性・むくみ・便秘気味の方
- *老化予防に
- *美肌・アンチエイジング
- *乾燥肌・肌トラブル予防

～かぼちゃの栄養～

ビタミンE・B1・B2・C・鉄分
β-カロテン・カルシウム
カリウムなどのミネラルが豊富