

食べたいのに食べられない…

食欲不振にご用心！

毎日を元気に過ごすために、三度の食事はしっかりとりたいもの。しかし、暑い夏は食欲が低下して、食事の支度もおっくうになりがちです。また、年齢とともに、食が細くなったという方も少なくないのではないのでしょうか？

一般的に、加齢に伴って筋肉量の減少により基礎代謝量も低下します。このことは、活動時に使われるエネルギー量の低下にもつながり、お腹が空いたと感じにくくなることがあります。他にも内臓機能や味覚・嗅覚・視覚の低下も、食欲不振につながりやすい要因です。

また、生活習慣が不規則だと、自律神経が乱れ、食欲がわきにくくなります。規則的な睡眠を心がけ、食事の偏りや運動不足には気を付けたいですね。



工夫その① 体を動かす

筋肉量の減少による基礎代謝の低下、運動量の低下によるエネルギー消費量の低下を防ぐためにも、意識して体を動かしましょう。



工夫その② 食事を楽しむ工夫をする

季節の食材や郷土食、行事食を取り入れてみるのは、いかがでしょうか？また、ランチョンマットを敷いたり、いつもと違う器に盛りつけてみたりするのも良いですね。

工夫その③ 誰かと一緒に食事する

誰かと一緒に食事をする
と、一人の食事より栄養バ
ランスもよくなるといわれ
ています。



工夫その④ 間食を上手に取り入れる

一度にたくさん食べられない場合は、間食をとると良いですね。プリンや卵豆腐、ヨーグルトやチーズ、魚肉ソーセージ等ならタンパク質も補給できます。

工夫その⑤ 栄養をちよい足しする

炒め物や揚げ物だけでなく、温野菜にオリーブ油をかけるなど、油は少量でもエネルギーアップに効果的です。スキムミルクは、ご飯を炊くときに加えたり、フレンチトーストやシチューに使っても、かさが増えないのでおすすめ。

食改さんおすすめ！ お手軽簡単レシピ

電子レンジでも
OK!

豚肉と彩り野菜の蒸し煮

【材料：2人分】

豚肉スライス	150g
赤パプリカ	1/2個
黄パプリカ	1/2個
グリーンアスパラ	1/2束
舞茸	1パック
エノキ茸	1パック
塩	小さじ1/3
こしょう	少々
顆粒だし	小さじ1
水	大さじ3



【栄養価】

エネルギー：334kcal
たんぱく質：14.9g
食塩相当量：1.9g

豚肉の部位は
お好みのものを
使ってください。



野菜はモヤシやキャベツ、
白菜、小松菜、人参など、
何でもOKなので、冷蔵庫
の野菜整理にもピッタリ！

【作り方】

- ① 豚肉は、一口大に切り、塩・こしょうを振っておく。
- ② 赤・黄パプリカは一口大に、グリーンアスパラは食べやすい長さに切る。舞茸は食べやすくほぐし、エノキ茸は石づきを落として半分に切る。
- ③ フライパンに豚肉と②を交互に重ね、顆粒だしを全体に振って、分量の水を回しいれる。
- ④ ふたをして強火にかけ、蒸気が出てきたら中火にして4分間蒸し煮にする。

食改さんのほのぼの食日記

食改でも、ここ何年か前から“地産地消”を目標に掲げてきましたが、我が家では昔から四季折々の野菜・果物等、それも“ハウス物”ではなく“地物”になってから食卓に並べる習慣になっていました。

今は四季に関係なく、全国各地でそれぞれ収穫された食品が、流通の便もよくなり、一年中店頭には並べられて購入もできますが、その時期にしか食べられない“旬”の美味しさの価値が、少し薄らいできたようにも思えます。そのせいか、今の子ども達も“旬”の時期の食品を、あまり知らないかもしれませんね。

私の勝手なポリシーは、なるべく道内産の物、または近郊農家の物にこだわって購入しています。



我が家にも小さな庭の片隅に家庭菜園があり、
獲れたての“旬”の野菜を一番おいしく食べられ
る喜び、特に夏野菜は格別です。

(西岡：H.Nさん)



さっぽろ市
02-Q03-22-1208
R4-2-869