



9月になり、朝夕の暑さも少しずつやわらいで秋めいてきましたね。
秋といえば、『収穫の季節』です。9月に入るとたくさんの食材が旬を迎えます。旬の野菜にはその時期の気候に合わせて、私たちの体調を整えてくれる働きがあります。秋の食材はビタミン、ミネラル、食物繊維が豊富で夏の時期に疲れた私たちの身体を労り、これから迎える厳しい冬に備えた体作りに役立つといわれます。

季節の変わり目であるこの時期は体調を崩しやすくなる時期でもあります。旬の食材を積極的に食べて、元気に美味しい秋を迎えましょう。

【9月が旬のおすすめ食材】

さんま：漢字で「秋刀魚」と表記するサンマは秋の訪れを感じさせる魚介類です。9月から10月に獲れるサンマは餌が豊富な三陸沖で獲れるため、脂が乗って美味しいと言われています。さんまに含まれる脂質は、DHA や EPA が豊富です。DHA・EPA は血中コレステロールなどの増加を抑制し、脳の活性化を維持する働きがあります。



さつまいも：さつまいもは、9月から旬の時期を迎えます。高血圧予防に効果的なカリウムを多く含んでいます。また熱の影響で壊れやすいビタミンCがでんぷんに守られているので、効率よく摂取できます。さつまいもを切ったときでてくる白い汁（ヤラピン）、食物繊維は便秘の改善に効果的です。さつまいもご飯や大学芋などごはんのおかずとして食べるのも良いですが、焼き芋でそのまま食べられるので間食として手軽な栄養補給にも良いですね。



夏場に『**体重減少**』していませんか？

リケア東有馬・ころばん塾では毎月、管理栄養士が利用者の方々の体重を確認しています。8月は利用者の方の約半数が体重減少しているという状況でした。

多くの方が1kg未満の減少ではありますが、それでも夏場は多くの高齢者の方が体重減少しやすい時期です。暑さのために食欲不振になってしまう方、食欲はあるけれど暑くて買い物に行く頻度が減少して食べる量を減らしてしまう方など理由は様々でした。

高齢になると体力や免疫力が低下しやすい為、一度体調を崩すと治りにくくなります。夏場に落ちた食欲がなかなか戻らない方は、栄養不足が原因かもしれません。

そんな時は3食のお食事にこだわり過ぎずに、少量で食べられるもの（果物やゼリー、プリン、チーズ、ヨーグルトなどからでも大丈夫！）をちょこちょこ食べてみることから始めてみましょう。

当施設には高栄養のゼリーもご用意があります。

栄養面で何か不安や疑問がある時は、栄養士にお気軽にご相談ください。

