



「秋バテ」していませんか？

暦の上では秋となりましたが、まだまだ残暑が続きそうですね。

暑い夏を乗り切ったこの時期に「なんとなく体がだるい…食欲が出ない」

そんな症状が出てきたら「秋バテ」かもしれません。

高齢者の方は暑さに対する免疫も弱いので夏の疲れが出やすいこの時期に体調を崩される方も多いです。

秋バテ予防に、食事や運動・生活リズムを整えることをいつも以上に心掛けましょう。

9月1日は…

防災の日です！



8月30日から9月5日は防災週間となっています。

いざという時のために、日頃から備蓄食品を備えましょう。

備蓄品は、『最低3日分』できれば『一週間分×人数分』があれば、安心です。

日頃から少し多めに食料品を常備しておき、使った分だけ新しく買い足す、常に一定量の食料を家に備蓄しておく「ローリングストック」を意識するとより安心です。

<ローリングストックにお勧めの食品>

主食・・・米、乾パスタ・そうめん、即席麺、乾パン、シリアル等

主菜・・・肉・魚・豆等の缶詰、レトルト食品、ロングライフ牛乳等

副菜・・・日持ちする野菜、即席汁物、野菜ジュース、

果物缶詰、海藻類等

心の栄養のために、日持ちするお菓子類もあると安心です。

そのほか、噛む・飲み込む機能が心配な方は、レトルト介護食やとろみ剤など段食べ慣れているものを用意しておきましょう



《サバの味噌煮缶でかんたん炊き込みごはん》

ローリングストックしている缶詰・炊飯器1つで調理できる簡単で栄養豊富な炊き込みごはんです。

<材料>

- ・鯖の味噌煮缶 1缶
- ・お米 2合
- ・長ネギ 1本
- ・生姜 1かけ

《調味料》

- ・みりん 大さじ2
- ・酒 大さじ2
- ・しょうゆ 大さじ2

<作り方>

- 1、生姜を千切りにする。
- 2、米を洗って水切りをした後、炊飯釜へ入れる。
- 3、さばの味噌煮缶を汁ごと加える。
- 4、調味料と合わせて2合の線まで加水する。
- 5、生姜を上から散らす。
- 6、白米モードで炊飯する。
- 7、炊きあがったらほぐすように混ぜる。
- 8、お好みでねぎや生姜を飾って完成。

