

6月の食事管理記録より、他のホームにも参考にさせていただきたい料理をご紹介します。材料は8人分の分量に調整しています。栄養素は1人あたりの数値です。

サバの南蛮漬け(ひまわり)

サバの切り身	8切
ピーマン	5個
玉ねぎ	1個
にんじん	1本
●酢	120ml
●しょうゆ	100ml
●砂糖	大さじ5
●みりん	大さじ2
●水	120ml
小麦粉、揚げ油	適量

- ①サバに塩(記載外)をふり10分ほどおいて、ペーパーで水分を押さえたら食べやすい大きさに切る。
- ②ピーマン、にんじんはせん切り、玉ねぎは薄切りにする。
- ③②を耐熱容器に入れてふんわりラップをしたら、電事レンジで600w2分ほど加熱する。粗熱が取れたら水気を絞る。
- ④耐熱容器に●を入れて混ぜ、600w3分ほど加熱する。
- ⑤フライパンに油をひいて熱し、①に小麦粉を適量まぶして入れて、返しながら4分ほど揚げ焼きにする。
- ⑥油をきり、④のタレがまだ熱いうちに③野菜と⑤サバを加えて和える。なじむまで約10分おいたら完成!

エネルギー:267kcal たんぱく質:14.0g 脂質:12.5g 糖質:22.7g カルシウム:22mg

コメント

甘酸っぱい漬け汁で、サバや野菜のうま味がパワーアップします。お酢には食欲増進効果があり、夏バテ対策にぴったりの調味料です♪

オクラともやしの梅和え(のぼら)

オクラ	12本
もやし	200g
わかめ(乾)	5g
梅干し	大4粒
●かつお節	少々
●白だし	適量

- ①オクラはへたを切り落とし、ガクをぐるりとむき取り、板ずりをする。(塩記載外)
- ②沸騰した湯にオクラを入れ3分ほど茹でる。
- ③もやしも茹でる。わかめは水で戻しておく。
- ④梅干しの種を取り、包丁やスプーンで叩いてペースト状にし、●と混ぜ合わせる。
- ⑤オクラ、もやし、わかめと梅肉を和えて完成!

エネルギー:12kcal たんぱく質:1.0g 脂質:0.1g 糖質:0.8g カルシウム:23mg

コメント

梅干しのさっぱり×オクラのネバネバで、食欲が出ないときでもスルッと食べやすい組み合わせです。

サバのアクアパッツァ(めぼえ)

塩サバ	8切
こしょう	少々
エリンギ	4本
ミニトマト	24個
オリーブ油	適量
●酒(又は白ワイン)	大さじ6
●水	400ml
●おろしにんにく	小さじ1

- ①塩サバの両面にこしょうをふる。エリンギは食べやすい大きさに切る。(生サバを使う場合は、塩で下味をつける。)
- ②フライパンにオリーブオイルを熱し、サバを皮目から焼く。皮がカリッと焼けたら裏返し、エリンギ、ミニトマト、にんにくを入れる。
- ③酒と水を加えて煮立て、弱火にして蓋をし、5分ほど蒸し焼きにする。器に盛って完成!

エネルギー:323kcal たんぱく質:23.3g 脂質:20.3g 糖質:8.8g カルシウム:32mg

コメント

塩サバのうま味と塩味で、調味料要らず! トマトのうま味もぎゅっと濃縮されます。玉ねぎやブロッコリー、ズッキーニなど、いろいろな野菜を合わせてみてください。

パンガシウスのトマトソースがけ(かりんの家)

パンガシウス(白身魚)	8切
塩コショウ	少々
小麦粉	大さじ3弱
オリーブ油	適量
トマト	3玉
パプリカ	2個
ピーマン	2個
ナス	2本
玉ねぎ	1/2個
にんにく	小さじ1
バター	30g
●コンソメ	大さじ1と1/3
●砂糖	大さじ3弱
●塩	少々

- ①パンガシウスに塩コショウで下味をつけ、小麦粉を全体に薄くまぶす。
- ②フライパンにオリーブ油をひいて熱し、①を両面焼く。こんがり焼けたら取り出す。
【トマトソース】
- ①トマトを湯むきする。
- ②パプリカ、ピーマン、ナス、玉ねぎは食べやすい大きさに切る。
- ③フライパンでバターを入れ熱し、にんにくと②の野菜を炒める。
- ④湯むきしたトマトを加えひと煮立ちさせたら、●を加えとろみがつくまで煮込む。
- ⑤器に魚を盛り、トマトソースをかけて完成!

エネルギー:191kcal たんぱく質:12.6g 脂質:6.6g 糖質:19.2g カルシウム:43mg

コメント

パンガシウスは東南アジアに棲む魚です。夏野菜がたっぷり使われていて、うまみがぎゅっと詰まったソースになっています!



暑い日が続きますが、冷たいものばかり食べたり飲んだりしていると胃腸の働きが悪くなり食欲が低下します。その結果、体は栄養も水分も不足した状態になり、「疲れが抜けない」「体がだるい」「食欲がわかない」など、夏バテ状態から抜け出せなくなります! 気を付けましょう。

豆腐焼き(すぼる)

豆腐	1丁
にら	1束
卵	2個
焼鮭	1切
じゃがいも	2個
ねぎ	少々
白だし	大さじ3と1/2
塩	少々
サラダ油	適量

- ①豆腐をキッチンペーパーで包み、上に皿などを乗せて水切りをする。にらは1cm幅に、ねぎは小口切りに、焼鮭は骨を取り除きほぐす。じゃがいもはレンジで加熱しフォークなどで潰しておく。
- ②材料全てボウルに入れて混ぜる。
- ③フライパンに油を引いて熱し、②をスプーンですくって落とし並べる。形を整えながら焼き目が付くまで焼く。
- ④裏返して同様に焼き目をつけたら完成！

エネルギー：120kcal たんぱく質：6.8g 脂質：5.9g 糖質：7.6g カルシウム：46mg

コメント

残ってしまった焼鮭を有効に活用したおかずです。豆腐を使っているので良質なたんぱく質が摂れ、中に入れる具材によってもいろいろな栄養素が摂れます！

長芋と豆腐のグラタン(若枝の家)

長芋	1本
ベーコン	4枚
豆腐	1丁
しめじ	1袋
めんつゆ(2倍濃縮)	大さじ2と1/2
マヨネーズ	大さじ4
ピザ用チーズ	160g

- ①豆腐は水切りする。長芋は皮をむいてすりおろす。しめじは石づきを切る。ベーコンは食べやすい大きさに切る。
- ②ボウルで①の食材とめんつゆを混ぜ合わせ、耐熱皿に入れる。
- ③マヨネーズとピザ用チーズをかけ、オーブン250℃で10～15分程度、こんがり焼き色が付くまで焼いたら完成！

エネルギー：218kcal たんぱく質：10.2g 脂質：14.0g 糖質：11.5g カルシウム：196mg

コメント

長いものふわとろ食感が決め手です。マヨネーズでこくのある味わいになります。ネギを加えたり、刻みのりを散らしたりするのもオススメです！

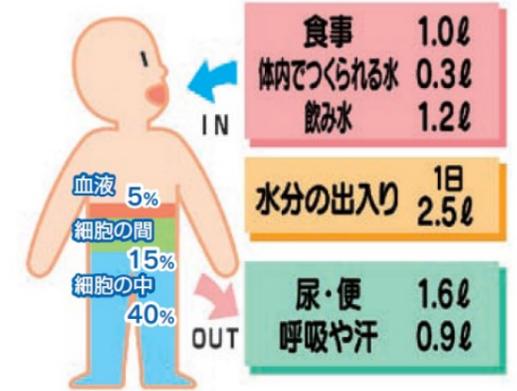


水分補給について

普通に過ごしているだけでも、私たちは皮膚から約500ml、肺から約400ml、尿から約1500ml、便から約100mlの水分が失われるとされており、これらを合計すると**2.5ℓ**になります。

平均的な食事から約1000ml、食べ物が分解されてエネルギーになるときに約300mlの水分を摂取できるため、残りの約**1.2ℓ**を飲料水から摂取する必要があります。

さらに、運動時には1時間で500ml～1500ml、激しい運動をする場合には3000mlもの水分を失うこともあります。子どもだけでなく、大人も意識して水分を摂取するようにしましょう。



パーセントは「体重比」

(出典：環境省熱中症環境保健マニュアル(2014)より)



(出典：「健康のため水を飲もう」推進委員会 厚労省より)

☆水分補給のポイント

- ①こまめに摂取する
水分は一度に大量に摂取しても尿として排泄されてしまうため、体内に蓄えることができません。1日に飲料から摂取すべき水分量は1.2ℓですが、**7～8回**に分けて補給するように意識しましょう。
- ②適切な飲み物を摂取する
基本的には水やノンカフェインのお茶などが望ましいです。暑い日や運動でたくさん汗をかいたときには、体に吸収されやすいスポーツドリンクがオススメです。
甘いジュースは糖分の摂りすぎになるのでほどほどにしましょう。

夏バテ解消！おすすめの食品

- ①疲労回復の働きがある**ビタミンB1**を多く含む食品
・・・豚肉、枝豆、うなぎ、ごま、豆類、ひらたけ
- ②ビタミンB1の吸収を高める**アリシン**を含む食品
・・・にんにく、ねぎ、にら
- ③**食欲増進効果**のある食品
・・・ピリ辛食品(キムチ、カレー)、ネバネバ食品(納豆、オクラ、モロヘイヤ、とろろ) 酸っぱい食品(酢、かんきつ類、梅干し)
- ④抗酸化作用のある**ビタミンC**を多く含む食品
・・・キウイフルーツ、パイナップル、オレンジ、トマト、ゴーヤ、モロヘイヤ、ピーマン、ししとう