

# はやしのごはん Vol.5



〒890-0046

鹿児島県鹿児島市武2丁目33-8

## 高齢者の食事 について

今回のテーマは…

## 「のどの渇き」

高齢者は、体内の水分量が少ないため、普段より多く汗をかくだけでも脱水症の原因となります。水分の摂取量が少ないと、食欲不振から食事量も減少してしまい、さらに脱水状態を進行させてしまいます。周囲の方は、常に高齢者のコンディションを気づかうことが大切です。5月に入り、だんだん気温も上がり脱水症が気になる時期となりました。今回は、脱水症の予防についていくつかご紹介します。

## 高齢者は脱水症になりやすい!?

### なぜ!?

- ① 加齢とともに体内の水分量が少なくなる
- ② **のどの渇きを自覚しにくい**
- ③ 加齢による腎機能が低下
- ④ 全体的な食事量が減るため
- ⑤ トイレに行く回数を減らしたいから、水分を摂らなくなる  
.....など。

**食欲低下  
低栄養**

### 脱水のサイン

- 室内が28度を越えている
- 室内の風通しが悪い
- 直射日光があたる部屋にいる
- 1日中長袖厚着でいることが多い
- 水分を摂取する量が少ない
- 急速な食欲低下
- 脇の下に汗をかかない
- 痰が絡んだ咳を繰り返す
- 口の中が乾燥している
- 下の表面が白いものに覆われている
- 爪を押した後、色がピンク色に戻るまで3秒以上かかる
- いつもより血圧が低い

★このような条件に1つでも当てはまったら、一度、脱水をうたがってみましょう!

## 普段の生活から潤いを

10時と3時に『ティータイム』!  
楽しい雰囲気の中で、いつの間にか水分摂取!!

好みもその日の気分で変わるもの!  
今、口にしたい物をたずねて、  
好みの物をおススメしましょう!

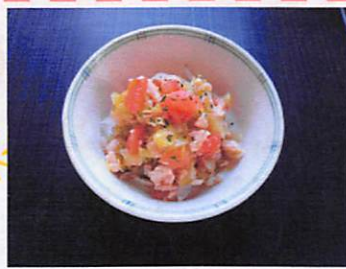
ゼリーやプリン、シャーベット、  
果物からも水分は摂取出来ます。  
暑い日は、皆でかき氷を作って水分  
補給も楽しいですね!



春を告げる  
野菜たち!!

## 春レシピご紹介

春キャベツ



『春キャベツ』は、ビタミンC、カルシウムなどのミネラル、食物繊維が豊富!!  
中でも注目目はビタミンU!  
『キャベジン』とは、ビタミンUの別名です。胃潰瘍や十二指腸潰瘍などの予防に期待できます。

### 春キャベツとトマトの炒り卵サラダ

キャベツ、トマトをそれぞれ食べやすい大きさにカットし、炒り卵と合わせてお好みのドレッシングで味付けしましょう!  
アクセントに刻みパセリを散らしても良いです。

### 春キャベツと夏みかんのさっぱり和え

キャベツ、きゅうり、夏みかんをそれぞれ食べやすい大きさにカットし、三杯酢で味付けします。  
甘酸っぱく、さっぱりした一品です!



### 若竹汁

合わせだしに、適当な大きさにカットした、茹たけのことわかめ、みつばを入れて、薄口酒で味付けします。

素材の旨みたっぷり!旬の味をたっぷり堪能できる一品です。



### たけのこご飯

適当な大きさにカットした、茹たけのこと油揚げを入れて、洗米したお米に合わせだしに薄口塩酒で味付けします。

あとは、普段通りに炊飯して出来上がり!たけのこと言えば、コレ!!



たけのこ

『たけのこ』は、何と云っても食物繊維が豊富!!  
便秘予防が期待出来ます。  
うまみ成分のパワーで、淡泊ながら甘味とうまみを味わえます。

新じゃがいも



『新じゃが』の主成分は、糖質!!腹持ちが良いため、主食の代わりにもなります。意外にもビタミンCが豊富なのも特徴!!ビタミンCは熱に弱いのが難点ですが、じゃが芋は調理後の残存率が70%と高いのも驚きです。



### 新じゃがとハムのソテー

じゃがいもは、短冊切りに他、好みでアスパラや人参、キャベツ、ピーマン、ハム、炒り卵などと一緒に炒め、コンソメまたは塩こしょうで味付けしています。



### 揚げじゃがの野菜あんかけ

乱切りにしたじゃがいもをあらかじめ蒸かしておき、サッと油で揚げます。  
野菜あんは、ピーマン、赤ピーマン、しいたけなど好みの野菜を千切りにし、合わせだしに醤油、酒、みりん、で味付けし、片栗粉でトロミをつけます。  
じゃが芋にあんをかけて出来上がり!!

ご案内

食事に関するお悩みやご相談は、お気軽にまず、総合案内のコミュニティーナースへお声かけください。管理栄養士が責任を持ってお答え致します。