

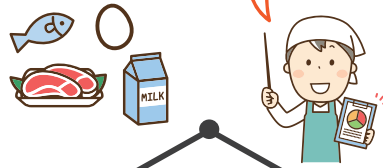
# 栄養士の健康・栄養学入門

担当：SOMPO ケア 管理栄養士

暑い時期は体力を消耗するだけでなく、汗をかくことで体から水分が失われます。特に高齢者は暑さやのどの渇きを感じにくく、気づいたら水分不足になっていることも。たんぱく質と水分を摂るように意識しましょう。

- ・火を使わず簡単調理◎
- ・お茶漬け感覚でさらっと♪

しっかり食べて  
暑い夏を乗り切ろう！



- ① 冷凍焼きおにぎりと冷凍野菜を、電子レンジで指定の時間温める。
- ② 器にコンソメ顆粒とお湯を注いでよく溶かす。
- ③ ②に①と半分に切った半熟卵を入れる。
- ④ お好みで風味付けのごま油をかけて完成。

## 簡単レシピ 焼きおにぎり コンソメスープ

- ・冷凍焼きおにぎり 1個
- ・コンソメ顆粒 小さじ1
- ・お湯 150ml
- ・冷凍野菜 50g程度
- ・半熟卵 1個
- ・ごま油（お好みで）少々

## おすすめの食材



### 鶏肉

鶏肉は筋肉や髪など、体を作るもとになるたんぱく質が豊富で、体内で作られない必須アミノ酸をバランスよく含みます。また、皮膚や粘膜の健康に欠かせないビタミンA、たんぱく質の代謝を助けるビタミンB6等のビタミンや鉄分も豊富です。特に胸肉はあっさりしているのでさっぱりした料理に最適です。

### トマト

皮の赤い色素には強い抗酸化作用があるリコピンやβ-カロテンが含まれており、ビタミンC・E、カリウム等ミネラルも豊富で、調理せずに手軽に食べられるのが魅力です。

## 地域活動ピックアップ

### 高台ひまわり

日時：木曜日（第1,2,3）  
10:00～12:30  
場所：赤塚三丁目区宮住宅集会所  
住所：赤塚3-28-5-101(5号棟)  
連絡先：03-3939-0678  
（成増おとしより相談センター）  
参加費：1回200円



### ひと言コメント

筋トレの後は飲み物やお菓子とともにおしゃべりを楽しんでいます。

### 福祉の森サロン さくら

日時：毎月第1～4木曜日  
13:00～16:00  
場所：成増五丁目第2アパート  
住所：成増5-19-13(第2集会所)  
連絡先：03-3939-0678  
（成増おとしより相談センター）  
参加費：1回100円（1曲：50円）



### ひと言コメント

1～3週はカラオケ、4週目は合唱を楽しんでいます！

## 支え合い会議成増の情報発信

支え合い会議成増 事務局（成増おとしより相談センター）

電話・・・03-3939-0678

メール・・・narimasuhoukatsu@dune.ocn.ne.jp

公式LINEアカウント・・・「naririn」で検索！

ホームページ・・・「支え合い会議成増」で検索！



折り紙“杏の会”は元気に活動中！

季節の折り紙動画と一緒に

体操動画も公開中です。

