

2016年7月

暑くなってあっさり、さっぱりのお食事になっていませんか？

高齢者の方：痩せると筋肉量が減り、身体を動かすことがおっくうになります。

育ち盛りの子供、運動量が増えている中高生も食欲を落とさずに食べる内容に気をつけてもらいたいです。

卵豆腐、茶碗蒸しなら冷たくて食べやすいですね。作るときにだしの半分を牛乳にする、あるいはスキムミルクを加える

そうするとたんぱく質も増えますし、カルシウムも増えます。

適度の油も使ってもらいたいのでオムレツのように焼いて大根おろしを添えるとあっさりとして食べやすいです。

そうめんだけのお昼ご飯になっていませんか？たんぱく質と一緒にさらにネギ、ショウガ、青じそ、ミョウガなどの薬味の野菜

焼きなす、さいの目切りのトマト、ツナ、ゴマなどいろいろ一緒に食べましょう。

さらにです、めんつゆですが、2倍希釈の市販品を使われる場合水でなく牛乳で割ってください。こくが出ます。

毎日こつこつ食べて丈夫な身体で暑さに負けないようにしましょう！