



しんゆり訪問リハ通信 令和7年 10月号

～ 新百合ヶ丘総合病院訪問リハビリテーションより ～

TEL:044-322-8368 FAX:044-322-8427

責任者:梶 登士次 作成者:岡部 涼香



豆知識!

日本人の約70%は野菜不足!

*1日あたりの目標摂取量は350g

→1日あたりの平均摂取量は280.5g

69.5g不足しています。

夏の暑さがようやく落ち着き、秋の気配を感じるが増えてきました。秋は「〇〇の秋」と様々な名称で呼ばれていますが、みなさんは何を思い浮かべますか?リハビリテーションといえば、「運動の秋」が想像しやすいですが、健康を維持するには食事とのバランスが重要です。今回は「食欲の秋」に注目してお鍋料理の紹介をさせていただきます。

お鍋の良いところ...



①野菜をたくさん摂取できる&効率良く栄養を吸収できる

→野菜の加熱調理により野菜が縮み、1食で普段不足しがちな野菜をたくさん食べることができる。また、細胞が壊れることにより栄養を吸収しやすくなる。

②からだを温められる&代謝アップ

→からだの冷えにより、免疫機能の低下・腸内環境の悪化・睡眠の質の低下・肩こりや頭痛・基礎代謝の低下等の症状が引き起こされるため、お鍋を食べてからだを芯から温め、冷えやむくみを予防できる。

*ムセこみには十分にご注意してください。誤嚥予防の一貫として、具材とスープは別々に食べるようにしましょう。

お悩み別具材紹介

あくまでも一例です。

*筋力強化には!



鶏むね肉、ささみ、豆腐、牛肉、鶏卵、湯葉、豆乳、鮭 など



*骨粗しょう症予防には!

小松菜、春菊、水菜、豆腐、チーズ、ほうれん草、ブロッコリー など

*冷え改善には!

昆布だし、豚肉、ブリ、長芋、長ねぎ、薬味(柚子胡椒、しょうが、七味唐辛子) など



出身地である石川県の紹介 「金沢おでん」もおすすりめです!

昆布・鰹節・煮干しから出汁をとり、甘口の醤油を加え、具材の旨みを吸収することで飲み干せるほどの優しく上品な味わいを楽しむことができます。

具材には、くるま麩・バイ貝・源助大根・赤巻(かまぼこ)などが使われています。からだポカポカ温まるので、興味がある方はぜひお召し上がりください!



いしかわさん
(引用元:
石川テレビ放送)