



～9月に召し上がっていただいた行事食（一例）～

9/19（月）敬老会メニュー



お赤飯・清まし汁  
天ぷら盛り合わせ・茶碗蒸し・みかん

（おやつ）明月堂練り切り

おやつは明月堂さんの「菊」の練り切りをご用意しました。また、入所の皆様に施設長がお抹茶を点て、召し上がっていただきました。

「おいしいね」「綺麗だね」「お抹茶なんて久しぶり」と皆様ニコニコ顔で、喜んでいただきました。



## ～ストレスと栄養～

ストレスがかかった状態になると、消化液の分泌や消化管の運動が低下して食欲が落ちやすくなります。その一方でストレスに対応するため必要なエネルギーは増加し、体内のたんぱく質の分解も進みます。

**エネルギーとたんぱく質**をしっかり補給することが大切です。

また、エネルギーを産生するためには**ビタミンB群**(B1・B2・ナイアシン・B6など)は欠かせない栄養素です。さらに体の中ではストレスに対応しようとするホルモン(アドレナリン)の分泌が盛んになり、そのホルモンの合成に**ビタミンC**が多量に消費されます。よってこれらのビタミンは、普段よりも十分に摂取する必要があります。

### ビタミンB群を多く含む食材

- ・玄米
- ・肉類
- ・レバー
- ・魚類
- ・牛乳、乳製品
- ・鶏卵 など



### ビタミンCを多く含む食品



## ～おすすめレシピ～

### 「サバの幽庵焼き」



【材料2人分】

さば	120 (2切れ)	g
酒		8.0 g
こいくちしょうゆ		6.0 g
みりん		6.0 g
ゆず		20.0 g
だいこんおろし		60.0 g
こいくちしょうゆ		4.0 g

【つくり方】

- ①さばを付けダレ（酒、しょうゆ、みりん、ゆず）に15分程度漬ける。
- ②熱したフライパンに油をひく。
- ③皮目を下にして中火で焼く。
- ④焼き色が付いたら裏返して中火で焼く。
- ⑤サバに火が通ったら付けダレを入れて中火で全体に絡めて照りを出す。

