

あおば 10月

令和3年
10月号
介護老人保健施設
デンマークイン若葉台
発行責任者
広報委員会



食欲の秋



看護師

鹿末 景子

季節はもう秋です。秋と言えば何を想像しますか？

読書の秋・食欲の秋・スポーツの秋等様々な物を想像するのではないのでしょうか。

秋になると街並みの色も様相を変え、気分も変わってきます。つい先日まで暑かったのに、急に気温が下がってしまうと、体は環境変化についていこうとして、生体内部環境を一定にしようとする働きが起きます。さらに、これから本格的な冬を迎えるとなると、身体はその寒さに耐えようとして身体に脂肪をつけるようにします。ですから、この時期になると、食欲が増加して、食欲の秋と言われるようになったとされています。

なぜ秋には食欲が旺盛になるの？

野生の動物たちは、来るべき冬に備えてたくさん食べる必要があります。いつも食べ物があるわけではない動物たちは、たくさん食べ物がある秋のうちに、できるだけ多く食べたためておき、食べ物の少なくなる冬の生命維持のエネルギー源として蓄えておく…というように、秋の旺盛な食欲にも目的があるのです。

食欲の秋は肥満を気にする季節です。人間にも多少の野生習慣が残っているのか、食べ物が美味し過ぎるのか、秋には食欲が旺盛になります。秋に食べ過ぎて、冬に動かず、お正月休みが終わって体重計に乗って、増えた体重にびっくり!!そんな経験はありませんか。

秋の食べ過ぎは、脂肪をそのまま体にためこむこととなります。それは単に食事量だけの問題ではなく、寒い冬では運動量がやや落ちること、身体自体も代謝量が減少することも影響しています。ですから、人間が本能のままに食欲の秋を満喫してしまうと肥満へとつながるのです。食べ過ぎること+運動不足+基礎代謝の減少=肥満(季節性変動)という公式です。

肥満を防ぐ4つのポイントは、

- ・よく噛んで食べる
- ・夜遅い食事をやめる
- ・こまめに体を動かす
- ・ストレスをためない





28 やわらかチキンカツ

ヨツシ一作



【1食分】
エネルギー314kcal たんぱく質 27.9g

▶作り方

<成形肉>

- ① 木綿豆腐、長芋、玉ねぎを1cmぐらゐに切る。
- ② 卵と①をミキサーにかけ、次にひき肉、塩、しょうがも加えてミキサーにかける。
- ③ ラップを敷いた耐熱皿に②を流し込み、形を整える(分量は2食分なので二皿に分ける)。
- ④ ③にラップで軽く覆い、600Wの電子レンジで2分30秒加熱して、成形肉を作る。

<チキンカツ>

- ⑤ ④の成形肉の粗熱がとれたら、マヨネーズを塗り、ミキサーにかけておいたパン粉を付ける。
- ⑥ フライパンに油を入れ、⑤の両面を4~5分ほど焼いて、焼き目をつける。

▶材料(2食分)

- 鶏もも(ひき肉).....100g
- 木綿豆腐.....50g
- 長芋.....30g
- 玉ねぎ.....30g
- 卵.....1個
- 片栗粉.....20g
- 塩.....適量
- しょうが(チューブ入り).....適量
- マヨネーズ.....20g
- パン粉(ミキサーにかける).....30g
- 油.....大さじ1

成形肉を使ったバリエーション

★電子レンジで作った成形肉は、冷凍保存ができるので、チキンの親子煮やチキンカツ丼などに応用できます。



知っておきたい豆知識



- Q1 嚥下に配慮した食事の特徴って何でしょうか？
- A1 「かたくない」「バラバラにならない」「べとべとしない」の3つです。
- かたさ かたくなく、やわらかい
 - 付着性 べとつかず、口やのどに残らない
 - 凝集性 バラけず、まとまりがよい



- Q2 誤嚥のリスクが最も高い食品は何でしょうか？
- A2 水やお茶のような水分です。



水分は、あらゆる食品の中で一番のどに入るスピードが速く、ばらばらになる性質があります。ごっくんのタイミングが合わないと、誤嚥しやすいです。



- Q3 水分でむせる場合は、どうしたらよいでしょうか？
- A3 とろみをつけると良いです。



とろみがつくと、水分はまとまりやすくなり、のどにゆっくりと流れ込むため、誤嚥リスクを減らすことができます。ただし、つけすぎは、のどにへばりついてしまうのでダメです。

とろみの濃さは、3段階をめやすにします。ご家庭でとろみをつける場合は、薄い濃度から試してみてください。

とろみの濃さ	薄い	中間	濃い
スプーンを傾けると...	サラッと落ちる	とろとろと流れる	傾けても、流れにくい
ストローで吸うと...	容易に吸える	吸うには抵抗がある	吸えない

耳のツボの話

耳はとても小さな器官ですが、およそ100というたくさんのツボが集まっています。

耳には食欲を抑えるツボがある？

空腹時のイライラを鎮め、食欲を抑えるツボがあるそうです。食べることへの欲求を完全にコントロールすることはできませんが、心穏やかに、ダイエットに取り組みたい、という人にはおすすめです。

- ① 動点・・・食べすぎを抑えてくれるツボ
食事の15~20分前に刺激するのがポイント。脳にある満腹中枢が刺激されることで、過剰な食欲を抑える効果があると言われています。
- ② 内分泌・・・ホルモンバランスを司るツボ
空いた時間に刺激してみてください。ホルモンバランスが乱れると、食欲の抑制が効きにくく、甘いものや過食に陥りがちに。
- ③ 神門・・・「耳ツボダイエット」では必ずと言っていいほど紹介されるツボの1つ。
ダイエットの敵の1つが空腹によるイライラ。神門を押すことで、イライラを抑える効果が期待できます。

<ツボの場所>

- ① 耳の穴が少し顔より部分に小さなぼことした軟骨の出っ張りがあります。これを「耳珠(じじゅ)」と呼び、耳珠の真ん中あたりにあるのが動点です。
- ② 耳の穴の下。内側のくぼみ部分
- ③ 耳の上部。くぼんだところ



10月31日ハロウィーン Wikipediaより抜粋

ハロウィーンは、ヨーロッパが発祥のお祭り。原点は、ケルト人の収穫。それに悪霊を追い払う宗教的な意味合いが加わった行事の事。古代ケルトでは11月1日が1年の始まり、10月31日は大晦日でした。10月31日には「死んだ人の魂が家族のもとに帰る」「町には悪霊や魔女が迷う」と言われていました。アメリカ等で民間行事として定着しています。

<ジャック・オー・ランタン>かぼちゃの中身をくり抜いて、中にろうそくを立てたもの

<トリック・オア・トリート>仮装した子供達が近所の家々を訪れてお菓子を貰ったりする風習のこと。「お菓子をくれないといたずらするぞ!」と言って家を訪れ、訪問される近所の家の人達は、子供達のために大量のお菓子を用意し待っている。

今月の予定

- 12日(火) 誕生会
- 31日(日) ハロウィーン

