

### 秋ばてを乗り切るために

猛暑が過ぎ去り、秋になると過ごしやすい季節になります。その一方で体がだるい、食欲がないなどの秋バテになってはいませんか。夏に冷たい物の飲食で弱った胃腸をいたわることや、体を温める料理が秋バテ対策の食事になります。

今回ご紹介するレシピに含まれるさつまいもには体を温めたり胃腸の働きを整える効果があり、ビタミン類も含まれます。中でもビタミンCは加熱しても壊れにくいです。しょうがも体を温める効果があります。しっかり食べて元気な秋を過ごしましょう。

#### ☆さつまいもと人参のきんぴら

##### 材料 (2人前)

- ・人参 1/2個
- ・さつまいも 1/2個
- ・しょうが 1/3個
- ・サラダ油 大さじ1
- ・しょうゆ 大さじ1と1/2
- ・砂糖 大さじ1
- ・みりん 小さじ2
- ・ごま 小さじ1

##### 作り方

1. 人参・さつまいも・しょうがは食べやすい大きさに切る。  
さつまいもは水にさらしておく。
1. フライパンに油をひき、1. を炒める。
2. 火が通ったらAを加え、味を整える。
3. 最後にごまを入れ混ぜ合わせる。



### 第42回「食」を支える会のご報告

2019年9月21日(土) 19時～  
なかに歯科クリニック研修室にて開催

今回の勉強会は、(株)甲南医療器研究所の前田さまより「やってみよう完全側臥位法」についてお話して頂きました。完全側臥位法とは食べ物が上手く飲み込めない方への新しい姿勢調整による食べ方になります。経口摂取を禁止された方でも、食べれるようになった方は沢山いらっしゃいます。当会のモットーである「いつまでも美味しくお口から食べ続けましょう」を少しでもお手伝いできるよう多職種で勉強しております。詳しくは「食」を支える会のHP、FBIに記載しておりますので、覗いてみてください。



### 最近このような症状はありませんか？

「オーラルフレイル」ということばを聞かれたことはありますか？ お口の筋力が衰え、滑舌や食べる機能が少しずつ低下していく状態のことです。オーラルフレイルは身体的な衰えだけでなく、精神的・社会的な虚弱につながり、要介護状態への入り口と言われています。上記のようなささいな事から始まりますので、「おやっ？」と思う前に歯医者さんまでご相談ください。