

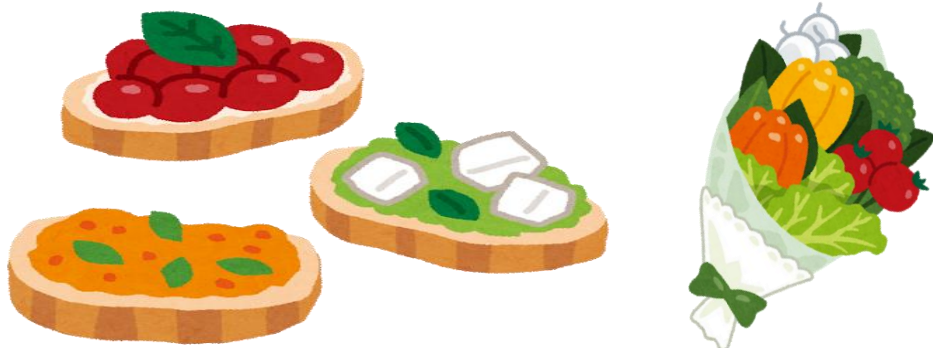


朝夕は涼しくなり、秋の訪れを感じます。夏の疲れが長引き、体調がすっきりしない方もみえるのではないのでしょうか。

毎日の食事はおいしく食べることができていますか？「よく眠れない」「ストレスが溜まってイライラしやすい」「運動不足」など、食事が進まない理由は様々です。

みなさんの食生活が楽しいものとなりますように、今回もお便りしていきます。

トーストのトッピングを工夫するのもよいですね！



## 食欲不振の方に ワンポイントアドバイス

やってみよう!

1. 香辛料、クエン酸(柑橘類・梅干・酢)、エキス(魚肉のだし等)を上手く使う。
2. ビタミンB1をとる。  
(豚肉・うなぎ・枝豆・えのき等)  
→ 神経や筋肉、胃腸の働きをよくします。
3. 食べ物の温度を大切に。  
→ なまぬるいものは食欲を低下させます。
4. 食前に冷水で顔や手を洗う。  
→ 暑い時は、冷たい刺激が脳の食欲中枢を刺激し、食欲が増進します。



## よく眠れないときの工夫

- カフェインの摂取はさける。
- 部屋の灯りを明るくしすぎない。
- 日中に適度な運動をする。
- 長い昼寝をしない。
- 身体を冷やさない工夫をする。

就寝前に適したリラックス効果のある食材:

牛乳、長ネギ、ココア、カモミール



## 目が疲れたときの工夫

スマートフォンが普及し、画面を見ている時間が長くなっていないでしょうか。意識して画面から目を離し、遠くを眺めて目を休めてくださいね。



目の疲れをとる食材:

ブルーベリー、プチトマト、人参  
パプリカ、モロヘイヤ、さば



地域の高齢者の方に教えて  
いただいたレシピです！



## 《大根と人参のさわやか煮》

疲れた時に酢の酸味が心地よい一品です。  
ぜひお試しください！

材料:大根・人参・あぶらあげ  
水・砂糖・料理酒・しょうゆ・みりん・酢・ごま油

作り方:

- ① 大根と人参は千切りにする。  
あぶらあげは短冊に切る。
- ② ①の材料をごま油で炒める。
- ③ 適量の水とお好みの調味料を  
入れ、材料が柔らかくなるまで  
煮る。



名古屋市中区いきいき支援センター

月～金曜日（祝日・年末年始除く）午前9時～午後5時

☎：052-331-9674（本センター）

052-262-2265（分室）

健康・福祉・介護などのお困りごとはお気軽  
にご相談ください

