

## 秋の昼食会(11~12月)

11月になり生物(お刺身)の使用が解禁となりました。今回のメインはまぐろづくし・三種盛り(握り・鉄火巻き・ねぎとろ軍艦巻き)です。久しぶりのお寿司に蓋を開けた瞬間「わあー！」と歓声が上がりました。皆様から「美味しい〜！」のお声をたくさんいただきました。



お品書き  
まぐろ寿司三種盛り  
天ぷら盛り合わせ  
南瓜のゆり根蒸し  
和菓子(落ち葉)  
もみじ麩の清まし汁

### 私のお勧め ラビ食

今回ご紹介するのは「鮭ときゅうりのバラ寿司」です。

漬け焼きにした鮭のほぐし身・炒り卵・きゅうりと青しそ・炒りごまなどの薬味を混ぜ込んだお寿司です。市販の鮭フレークを使用すればご家庭でもお手軽に作れます。刻みたくあんを加えても美味しいですよ。



### リハビリテーション 栄養



高齢の方は、低栄養やサルコペニアであることが多いと知られています。栄養が十分でない状態で強度の高い運動療法を行うことは、かえって逆効果となる可能性があることが報告されています。エネルギーや蛋白質が不足している状態で運動療法を行うと、筋肉を分解して蛋白質やエネルギーを得ようとする為、筋肉量はかえって減少してしまいます。

「現在の栄養状態を知り適切な栄養を摂取すること」と「栄養状態に基づいた運動療法を行うこと」でリハビリの効果は高まります。

またリハビリ後、30分以内に蛋白質と糖質を摂る事で筋力や持久力がより増加し、リハ効果を高める事が期待されます。