

＊栄養課だよ！＊

令和3年7月発行

今回のテーマは
夏に負けない体づくり
についてです！

2021年
Vol.60

7/28は土用の丑の日です。土用は暦の上で季節の変わり目を指し、体調を崩しやすい時期と考えられています。夏の暑さで食欲が落ち、食べやすい“めん類”だけで食事を済ませていませんか？暑さで体調を崩しやすい時期こそ食生活に気をつけましょう！

夏に摂りたい栄養素！！

暑さで体調を崩しやすい時期は、栄養の偏りを防ぐために、できるだけ色々な食品を食べましょう。夏に負けない体づくりのために大事な栄養素を含む食品をいくつかご紹介いたします。おかずや付け合せの材料を選ぶときに活用してみてください。

◆たんぱく質：肉類・魚介類・卵・大豆製品

たんぱく質は体をつくるもとになります。冷奴やししゃぶししゃぶのように冷やして、お好みでネギや生姜をのせることで、香りもよくなり食欲を刺激するおかずになります。



◆ビタミンB1：豚肉・うなぎ・玄米など

ビタミンB1は糖をエネルギーに変え、疲労回復にも効果があります。土用の丑の代表ともいえる「うなぎ」はビタミンB1が豊富です。豚肉は冷しゃぶで、レタスやトマトを付け合せにして食べるとさっぱりと食べられます。



◆クエン酸：酢、柑橘類(レモン・オレンジ・グレープフルーツ)など

体内にたまった疲労物質の代謝を助け、食欲を刺激します。食欲が落ちたという方はおかずに酢の物などの酸味のある料理を一品加えてみてはいかがでしょうか。冷やしたオレンジなどを食後のデザートとして楽しむのも効果的です。※お薬によってはグレープフルーツの飲食が制限されている方もいますので、ご注意ください。



この他に、ビタミンやミネラルを豊富に含む野菜類も積極的に食べるようにしましょう。サラダに使う野菜は調理前に氷水につけると、みずみずしくなりおいしく食べられます。

土用の定番！！うなぎの栄養

土用の丑といえば「うなぎ」。うなぎは先ほど紹介したように、ビタミンB1が豊富な食品ですが、その他にビタミンAやビタミンDも多く含まれています。

★ビタミンB1【疲労回復のビタミン】

主に糖質をエネルギーに変え、疲労回復を助けます。

★ビタミンA【目に優しいビタミン】

長時間のパソコン作業など、目をよく使う方にオススメです。

★ビタミンD【骨や歯を強くするビタミン】

日光により体内で作られ、カルシウムの吸収を手助けします。骨や歯を強くします。



うなぎのおいしい食べ方

市販のうなぎの蒲焼きをよりおいしく食べる方法をご紹介します

- 1) 蒲焼きを適当な大きさに切り、お皿にのせて料理酒をかける。料理酒はうなぎ1尾に対して小さじ1杯程度が目安です。
- 2) ラップをかけてレンジで3分程加熱する。
- 3) どんぶりにご飯をよそい、うなぎのたれを少しかける。その上に温めたうなぎをのせ、さらにたれをかける。

食感がふわふわになります。ぜひお試しください！



めん類のバランスを整えるポイント

▶具だくさんのメニューを選ぶ

かけうどんやざるそばなどに比べ、冷やし中華のように具だくさんのめん類は、色々な食品を摂ることができ、バランスが整いやすくなります。外食では、野菜や肉や卵など具だくさんのメニューを選びましょう。

▶おかずを添える

めん類におかずを添えることでも、バランスが整いやすくなります。主菜の豆腐や卵や鶏肉、副菜の野菜やきのこを組み合わせた炒め物やサラダを添えてみましょう。

旬の食材おすすめレシピ～豚肉と長芋とオクラの炒め物～《1人分 329Kcal 塩分0.9g》

材料(2人分)

- 長芋 160g
- 豚肩ロース 160g
- 塩コショウ 少々
- オクラ 8本
- 酒 大さじ2
- めんつゆ 大さじ1

7月旬の食材 オクラ

作り方

1. 長芋は皮をむき、2cm幅、5mm暑さに切る。豚肉は一口大に切る。オクラは1cmくらいの斜め切りにする
2. フライパンを中火にかけて油をしき、豚肉を加えて塩コショウして両面を焼く。
3. 2に長芋とオクラ、酒を加えて炒め、オクラに火が通ったら、めんつゆを加えてさっと炒め合わせる。

当院の食事紹介

<h4>6月行事食</h4> <p>884Kcal</p>	<h4>6月焼きたてパンの日</h4> <p>579Kcal</p>	<h4>6月シェフ気まぐれメ</h4> <p>713Kcal</p>
-------------------------------	------------------------------------	------------------------------------

ホームページにも「耳より情報」を掲載していますので、ぜひご覧ください☆彡