

栄養課だより

令和3年8月発行

今月のテーマは
夏の食事の摂り方
についてです！



2021
Vol.61

調理の工夫で栄養素を効率よく摂取

- ・手早く調理する
- ・スープにする
- ・生で食べる



夏は暑さで食欲が低下するうえ、たくさん汗をかいたり、体力が消耗したりして、栄養不足に陥りがちです。そうすると夏バテの症状が現れやすくなります。夏バテを防ぐには、食欲がなくても栄養バランスのよい食事を食べることが大切です。今回は夏バテを予防する為の食事の摂り方をご紹介します。

夏に不足しがちな栄養素

・良質たんぱく質

アミノ酸がバランス良く含まれているたんぱく質のことです。生体内での利用効率が良く、余分な老廃物となるのが少ないので、良質たんぱく質と呼ばれています。体を作る材料となるので、食欲がなくなるとそれと比例して不足しがちになるので、意識して摂りましょう。

…魚介類、大豆製品、肉類、卵、など



・ビタミンB1

食事から摂取した糖質をエネルギーに変えたり疲労回復には欠かせない栄養素です。

…穀類、肉類、卵など



・ビタミンC

ストレスを緩和させる為に必要な栄養素で、暑さやだるさを感じるとビタミンCは大量に消費されます。体内でビタミンCは合成できないので、食事からしっかり摂る事が大切です。

…野菜、果物、芋類など



- ◆ビタミンB1、ビタミンCは水に溶けやすく、熱に弱い為、調理で栄養素が失われがちです。水にさらしたり、加熱の時間を短くすることが大切です。
- ◆またスープにして食べると、栄養素をそのまま摂取できます。
- ◆果物やサラダなど、生で食べられる食材を積極的に摂る事が大切です。

食欲増進レシピ紹介 ☆豚肉ときのこの梅炒め☆



(1人分) 塩分1g
エネルギー265kcal

- 2~3人分
- ・豚もも 260g
- ・塩こしょう少々
- ・エリンギ1パック
- ・えのき1袋
- ・大葉5~6枚
- ・みょうが2~3本
- ★蜂蜜梅干し大2個
- ★酒、醤油各大きじ2

1 梅干しは種を取り潰し、★と合わせておく。

2 豚ももを食べやすい大きさに切り、きのこ類は石づきをとり適当な大きさに分ける。

2 豚ももときのこは塩こしょうで炒め、火が通ったら、★を絡める。

3 皿に盛ったら、千切りした大葉と小口切りのみょうがをのせて完成。

旬の食材紹介 ☆オクラ☆



オクラに含まれるネバネバとした成分は、主にガラクトサンやアラバン、ペクチンなどの食物繊維です。ペクチンは整腸作用を促し、便秘や下痢を予防すると言われています。オクラにはピーマンの3倍のビタミンB1が含まれており、夏バテの疲労回復にも効果があります。

♥当院の食事紹介♥

1月行事食七夕

705Kcal



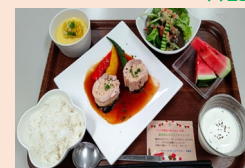
1月焼きだてパンの日

873Kcal



1月シェフの気まぐれメニュー

772Kcal



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☆