

# 栄養課だより

第8号  
2017年 6月  
金上病院  
栄養課発行

**要注意!!**

## 夏の栄養不足

夏の暑さで「体がだるい」「疲れが取れにくい」「食欲不振」などの体の不調に悩まされる方も多いのではないのでしょうか？

その主な原因は、室内外の気温差で自律神経が乱れることによる消化機能の低下、そうめんなどのさっぱりしたメニューが多くなるなどの偏った食事によって、タンパク質、ビタミン、ミネラルなどの栄養不足によって引き起こされることにあります。その結果、ますます食欲が低下し、栄養バランスが崩れる…という悪循環に陥りやすくなってしまいます。

夏に過剰摂取しがちなのが、そうめんなどの麺類、果物、清涼飲料水やかき氷など、炭水化物が多いメニューです。炭水化物が多すぎるものを食べたり飲んだりすると、元気がでるような気がしますが、少し時間が経つと、一気に

疲労を感じがちです。これは炭水化物の割合が多すぎる場合に起こりやすい、急な血糖値の変化による影響です。夏は暑さのせいで食事が少なくなるだけでなく、発汗も多くなるため、知らず知らずのうちに普段よりもタンパク質不足に陥ってしまう傾向にあるのです。タンパク質が不足すると、筋肉が弱まり、内臓の働きも衰え、疲労や夏バテにつながります。夏は特に、タンパク質摂取を心がけることが大切です。

夏は、少なめでも1日3食の食事はご飯やパンといった主食だけでなく、夏に不足しがちな栄養素タンパク質を含む「肉・魚・卵・大豆」などをしっかり取る必要があります。その上で副菜は野菜や海藻と合わせると栄養バランスがよくなります。肉や魚はあまり食べる気がしないという時は、卵や豆腐を上手に活用しましょう。卵は、温泉卵にするとつるつると食べやすく、豆腐は冷奴がオススメです。

夏の食事は量より質！普段より栄養バランスを意識しましょう。

## 清涼飲料水を飲み過ぎていませんか？

暑い日は冷たい清涼飲料水をつい飲み過ぎていませんか？清涼飲料水には、たくさんの糖分が含まれており、飲み過ぎると「**ペットボトル症候群**」という病気を引き起こすことがあるので注意が必要です。ペットボトル症候群とは、糖分が多い飲み物を一定期間大量に飲み続けることで発症する「**急性の糖尿病**」のことです。食生活を変えずにそのまま高血糖の状態が続くと、2型糖尿病や肥満に発展することがあります。

普段の水分補給は水やお茶など無糖の物にし、スポーツドリンクなどは、運動するときや、たくさんの汗をかくときなどに飲むようにし、飲過ぎには注意しましょう。



## 虫歯を防ごう！

6月4日は6(む)4(し)にちなんで「虫歯の日」です。また、6月4日から10日は「**歯と口の健康週間**」とされているので、ぜひこの機会に虫歯の予防法

を知って、健康な歯を維持しましょう。

～虫歯を防ぐ方法～

◎ダラダラ食べない（甘い物の食べ過ぎも注意）

◎よく噛んで食べる

◎歯磨きは食後15～30分後にする  
（歯磨き後30分は飲食しない）

◎デンタルフロスや歯間ブラシを活用する

◎歯磨き粉はフッ素入りを使用（ゆすぎすぎない）

◎就寝前に歯磨きする

※定期的な歯科受診でのメンテナンスも虫歯予防に効果的です

## ☆ 栄養指導 ☆

受付時間	月・火・水・金	8:30～16:30
	木・土	8:30～12:00
相談時間	約30分	

◎ 管理栄養士による食事相談を行っています。予約制となっておりますので、ご希望の方は担当医にご相談ください。



## 夏の栄養補給レシピ



夏の栄養補給には栄養満点な「モロヘイヤ」を加えると、夏バテ防止の効果が期待できます。モロヘイヤはβ-カロテンやビタミンB群、ビタミンC、ビタミンK、ビタミンE、カルシウム、鉄、カリウム、食物繊維などのたくさんの栄養素を、豊富に含んでいます。さらに、胃腸の膜を守る、ネバネバ成分のムチンも含まれています。このため、モロヘイヤは夏バテ予防の他、

### 「冷しゃぶ モロヘイヤだれ」

#### 材料（2人分）

- ・豚しゃぶ用肉 150g
- ・絹ごし豆腐 1/2丁
- ・みょうが 2ヶ
- ・トマト 1/2ヶ  
(又ミニトマト2ヶ)

#### \* モロヘイヤだれ \*

- ・モロヘイヤ 1束
- ・だし汁 1/2カップ
- ・醤油 大さじ1/2
- ・塩 小さじ1/3

※大葉やオクラを混ぜても good!

#### 作り方

- ① モロヘイヤだれを作る。  
モロヘイヤは茎のかたい部分を除くように葉を摘み、熱湯でさっとゆでてざるにとる。粗熱がとれたら水気を絞り、細かく刻んでから包丁でたたいて粘りを出す。ボウルに入れ、だし汁を加えてのばし、塩、しょうゆで調味し、冷蔵庫で冷やす。
- ② 鍋に湯を沸かし、豚肉を1枚ずつ入れてゆで、色が変わったら冷水にとる。ざるに上げ、水をきる。みょうがは小口切りにする。豆腐は半分に切る。トマトはくし切りにする。
- ③ 器に豆腐、豚肉を盛り、①をかけ、みょうがとトマトを添える。



## 歯を強くするレシピ



歯を強くする食べ物はカルシウム（魚介類・乳製品）、ビタミンA（緑黄色野菜・海藻類）、ビタミンC（果物・野菜）を含む食品です。また、ビタミンD（魚介類・きのこ）はカルシウムの吸収を助けてくれるので、一緒に摂りたい食品です

### 「白身魚のきのこチーズ焼」

#### 材料（2人分）

- ・白身魚 2切
- ・えのき 1/4 株
- ・しめじ 1/4 株
- ・ピーマン 1/2ヶ
- ・人参 10g
- ・小麦粉 適量
- ・バター 20g
- ・塩 適量
- ・こしょう 適量
- ・ピザ用チーズ 適量

#### 作り方

- ① きのこ は適当な長さに切り、人参、ピーマンは千切りにする。人参、ピーマンはラップをしてレンジ1分加熱する。
- ② 白身魚に塩、コショウして小麦粉をつける。
- ③ 温めたフライパンにバターを入れて①の野菜に塩コショウをして炒める。野菜ときのを別皿に取る。  
②の白身魚を入れ、ソテーする。
- ④ ③の白身魚の上に炒めた野菜、きのこを乗せてピザ用チーズをかけ、蓋をして余熱でチーズを溶かしたら出来上がり！！

※野菜やきのこはお好みのものに変えてもOK!

