☆栄養科だより☆

第 20 号
2020 年 6 月
金上病院　栄養科発行

鉄分不足になっていませんか？

暑い時期、体がだるい、疲れやすいなどの症状があると夏バテを疑いがちですが、実はその原因は鉄分不足かもしれません。女性は鉄分不足になりやすいとされていますが、特に夏は鉄分が多く失われ、足りなくなる環境に陥りがちです。
鉄分不足で起こる貧血は「鉄欠乏性貧血」と言われ、だるさや疲れやすいといった症状の他に身体が冷える、めまい、動機、息切れ、頭痛、肩こり、耳鳴り、顔色が悪い、むくみなどの原因にもなります。
鉄分は汗と一緒に流れ出てしまうので、特にスポーツをしている人は、水分・塩分の補給だけでなく、鉄分の補給も重要です。大量に汗をかいて鉄分を喪失してしまうだけでなく、体の中で鉄分を貯蔵する役目である筋肉量が増えることによって、体が必要とする鉄分量も多くなります。
また、紫外線を浴びた時や体がシミを防ぐ機能を働かせる際も、鉄分が必要となります。
このように暑い夏場は普段と変わらない食生活を送っていても、鉄分が足りない状況に陥りやすいので、鉄分補給に心がけましょう。

鉄分を効率よく摂る為には、規則正しくバランスのよい食生活が基本です。鉄分は肉や魚類　などに多い「ヘム鉄」と、野菜や海藻、貝類などに多い「非ヘム鉄」があります。非ヘム鉄はヘム鉄に比べ吸収率が低いので、動物性食品と一緒に摂ることがポイントです。また、ビタミンＣやカルシウムと共に摂ることで、より鉄の吸収率を高めることができます。加工食品や不溶性食物繊維の摂りすぎ、食事中の緑茶や紅茶、コーヒーなどは鉄の吸収を悪くするので控えめにしましょう。

夏の運動不足で老化を招く!?

暑い日が続き、涼しい部屋でダラダラと過ごしていませんか？暑くて汗をかいているためエネルギーを消費している気になりがちですが、体温を維持するために使うエネルギーが少なくなるので冬よりも基礎代謝が低下し、太りやすい状態に。
また、冷たいものやあっさりしたものばかり口にすると、体が冷え、血行が悪くなり夏バテなどの体調不良につながります。
そこに運動不足が加わると、さらに血行は悪くなってしまい、夏の偏った食生活や運動不足が老化を早め、様々な体の不調を引き起こすことに。そうならないためにも、バランスのとれた食事と共に適度な運動で体を動かすことが大切です。

オクラで元気!!

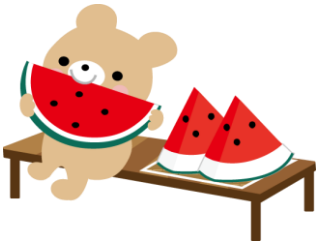
オクラには様々な栄養が含まれており、食物繊維、カリウム、βーカロテン、ビタミンB1、ビタミンC、カルシウム、葉酸などです。
効果としては、血中コレステロールの抑制、食後血糖値の上昇抑制、大腸ガンのリスク軽減、生活習慣病の予防、むくみ解消、抗ガン作用、免疫力アップ、老化予防、夏バテなどの疲労回復、造血作用、骨を丈夫にするなどがあり、健康的な身体へと導いてくれます。旬のオクラを食べて暑い夏も元気に過ごしましょう！

☆ 栄養相談 ☆

疾患の治療や予防の手段として重要なのが食事です。
定期的に栄養・食事について栄養士から説明をうけましょう。

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

◎ 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。



～夏野菜でスタミナ UP～

「牛肉とオクラのみそ炒め」

≪材料≫　（２人分）

牛肉	100ｇ
オクラ	４本
トマト	１個
ナス	１本
玉葱	1/2 個
ニンニク	1/2片
片栗粉	大さじ１
酒	大さじ１
塩	少々
こしょう	少々
●味噌	大さじ１
●みりん	大さじ 1/2
●砂糖	小さじ１
ごま油	大さじ１

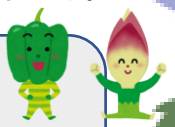
≪作り方≫

① 牛肉を食べやすい大きさに切り、酒、塩、こしょうをもみ込み、片栗粉をまぶす。

② オクラはヘタとガクをとり、斜め４等分に、トマトはざく切り、ナスはヘタとガクをとり、食べやすい大きさに、玉ねぎは薄切り、にんにくはみじん切りにする。

③ フライパンにごま油とにんにくを熱し、オクラ、ナス、玉ねぎを入れてさっと炒める。中央をあけて①の牛肉を広げ、焼き色が付いたら牛肉を裏返して全体を炒め合わせる。火が通ったらトマトを加えて強火でざっと炒め、●と水（大さじ２）を混ぜ合わせて加え、つやが出るまで炒める。

鉄分とビタミンＣが摂れるレシピです。
牛肉をレバーにすれば更に鉄分量 UP！
豚肉やみょうが、ピーマン、ししとうなども合いますよ☆

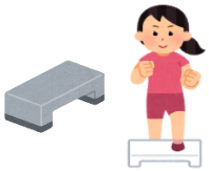


～自宅で簡単！運動不足解消法～

【踏み台昇降運動】

①　踏み台に片足を乗せる
②　もう片方の足を台に乗せて、台の上に立つ
③　先に乗せたほうの足から降ろす
①～③を、背筋をしっかりと伸ばした状態で、会話ができる程度のリズムで行います。

◆効果◆
体力向上、下半身の筋力アップ、体脂肪燃焼、心肺機能の強化など



慣れてきたら・・・
☑お腹に力を入れながら
☑大きく腕を振りながら
☑ペットボトルなど重りになるものを持ちながら
行うと、より効果が高まります。

※始める前には、十分な準備運動をしましょう。
※台の高さは 5～20 ㎝を目安に、無理のない範囲で行いましょう。また、必ず安定した台を使用してください。

踏み台昇降のような有酸素運動は、一般的に 20 分以上継続することで体脂肪燃焼につながると言われています。１日 20～30 分程度を目標に継続しましょう。