

栄養科だより

第 24 号

2021 年 6 月

金上病院 栄養科発行

血流 UP で疲労回復しよう！

夏は暑さだけでも体はかなりのストレスを感じています。全身の疲労感、食欲不振、不眠、冷房による冷えからの不調など、体の働きが正常に機能しなくなって起こる体調不良が「夏バテ」の症状です。

夏の疲れを回復する対策として「入浴」があります。暑い夏は湯船に浸からず、シャワーだけで済ませてしまうことが多いのではないのでしょうか？湯船に浸かることでシャワーだけでは得られない多くのメリットがあります。

- * 温熱効果**：湯船に浸かって体が温まると全身の血行が良くなります。体温を調節しようとする発汗が促進され、新陳代謝がよくなることで疲労回復につながります。
- * 水圧によるマッサージ効果**：下半身にたまりがちな血液が心臓に向かって押し上げられるので、筋肉がほぐれ、血液やリンパの流れが良くなります。それによって足のむくみや疲れをとってくれます。血行やリンパの流れが促進され、循環器系の機能改善にも効果的です。
- * 浮力による効果**：浮力によって体が受ける体重は陸上の 10 分の 1 になります。下半身や体幹部の筋肉や関節の緊張を和らげることで、疲れがとれてリラックスできます。
- * 蒸気・香りの作用**：お湯の蒸気で鼻やのどなどの粘膜に湿り気が与えられ、乾燥予防につながります。また、お湯を張った洗面器に好きな香りの精油(エッセンシャルオイルなど)を垂らして浴室を香りですみ渡すとリラックス効果が高まります。精油の他、清涼感を感じられるアロマタイプの入浴剤や湯船から出た時に涼しく感じるタイプの入浴剤などもあるので使用してみるのも良いでしょう。

入浴の仕方としては、寝る 1 時間前を目安にぬるいお湯 (37~39℃) に 20 分~30 分くらいを目安にゆっくり浸かりましょう。長時間湯船に浸かると汗をかきすぎて脱水症状を起こしたり、逆に疲労が増してしまいます。脱水予防の為に、入浴前後にコップ 1 杯~2 杯分 (150ml~300ml) の水分補給をしましょう。汗をかくことが多い季節こそシャワーだけで済ませず、入浴でゆっくり緊張をほぐし、体も気持ちもさっぱりして良い睡眠をとることが疲労回復につながります。入浴する習慣を身に付け、夏を元気に過ごしましょう！

腸活で梅雨も元気に過ごそう！

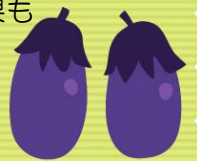
~8月31日は野菜の日~

梅雨の時期に頭痛やだるさなどの体の不調を感じていませんか？その原因として気圧や気温、湿度などの変化による自律神経の乱れが考えられます。自律神経を整える為には腸内環境の改善が効果的です。腸内環境が良くなると自律神経も整い、自立神経のバランスが整うと腸の働きも良くなります。腸内環境を整える為には食物繊維や発酵食品を積極的に摂ることが大切です。海藻類や芋類、熟した果物は水溶性食物繊維が豊富で腸内の善玉菌の餌になり、良い状態の便を排出し、腸内環境が整います。穀類や豆類などに多く含まれる不溶性食物繊維は腸壁に刺激を与え、腸を活性化させ、便のカサを増す効果があります。糖質制限ダイエットなどで極端に主食などの炭水化物を抑えすぎると便秘を招く原因になるので、気をつけましょう。更に食物繊維と合わせて納豆やチーズ、味噌などの発酵食品を摂り、善玉菌も増やしましょう。

夏野菜は紫外線から身を守る為に必要な抗酸化作用のあるβ-カロテン、ポリフェノール類、ビタミンCやビタミンEなどが豊富に含まれています。また、水分やカリウムが豊富に含まれている物も多く、体に水分を補いつつ、カリウムの利尿作用により体から熱を出し、ほてった体を冷やしてくれる働きもあります。そのため、夏バテや熱中症予防、むくみ対策に効果的です。

代表的な夏野菜はきゅうり、トマト、ピーマン、ゴーヤ、ナス、とうもろこし、かぼちゃなど色が濃く、彩りが良いのが特徴です。食欲が落ちやすいこの季節にカラフルなビタミンカラーは食欲増進効果も期待できます。

たくさんの夏野菜を食べ、暑い夏を乗り越えましょう。



- ★ **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。

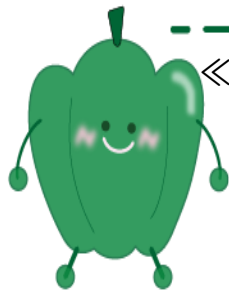
受付時間	月・火・水・金	8:30~16:30
	木・土	8:30~12:00
相談時間	約 30 分	

◎ 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。



「みそチャンプルー」

《材料・2人分》

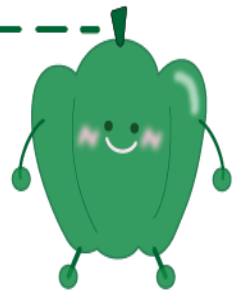


豚バラ肉 100g
木綿豆腐 1/2丁
ゴーヤ 1/2本
パプリカ 1/4個
ズッキーニ 1/4本
ナス 1/2個
溶き卵 1個分

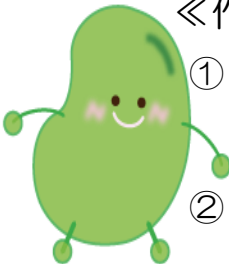
●砂糖 小さじ 1/2
●醤油 小さじ 1
●味噌 大さじ 1・1/2
●にんにく 小さじ 1
(すりおろし)

砂糖 小さじ 1
塩 少々
ごま油 大さじ 1
かつお節 お好みで

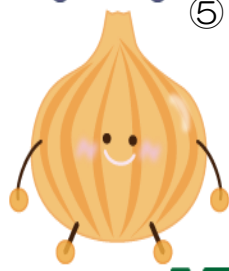
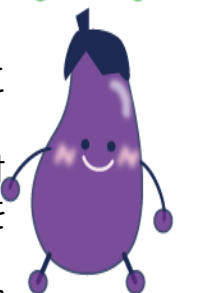
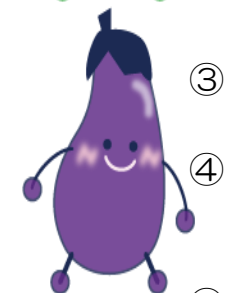
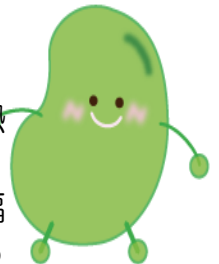
※●の調味料は混ぜ合わせておく。



《作り方》



- ① 豚バラ肉は3cm幅に切り、塩・こしょう(分量外)で下味をつける。木綿豆腐はキッチンペーパーに包み、電子レンジで2分程度加熱し、水切りをして4~5等分に切る。
- ② ゴーヤは縦半分に切り、スプーンなどで種とわたを取り、3mm幅の薄切りにする。砂糖と塩をまぶし、5分程度置いたら水で洗って水気をキッチンペーパーで拭きとる。
- ③ ナスとズッキーニは5mm幅の半月切りにし、パプリカは一口大に切る。
- ④ フライパンにごま油大さじ1/2を熱し、豆腐を入れ、焼き色が付いたら取り出す。残りのごま油を加えにんにくを炒め、豚バラを炒める。色が変わったなら③を加えて炒め、②を加えさっと炒める。
- ⑤ ●と取り出しておいた豆腐を加え、味がなじんだら、溶き卵を回し入れて全体に絡ませる。お皿に盛り付け、お好みでかつお節をふりかけて出来上がり。



豆腐はちぎって入れてもOK!
ゴーヤやズッキーニの代わりに
きゅうりやピーマンにしてもgood!

「コーンプリン」

《材料・2~3人分》

とうもろこし 1本
牛乳 200ml
砂糖 大さじ 1/2~2
ゼラチン 5g

《作り方》

- ① ゼラチンを大さじ1の水でふやかしておく。
- ② 茹でたとうもろこしの粒を外し、牛乳・砂糖と共にミキサーにかけ、ザルでこす。
- ③ ふやかしたゼラチンを電子レンジ(600Wで20秒)で加熱する。
- ④ 溶けたゼラチンを②に入れ泡立て機でよく混ぜる。
- ⑤ ④を器に流し、冷やし固めて出来上がり。



砂糖はとうもろこしの甘みに合わせて調整してください。
生クリームを加えたり、牛乳を豆乳に変えてもgood!

