

栄養科だより

第40号
2025年6月
金上病院 栄養科発行

☆夏を元気に乗り越えましょう☆

○水分補給をしっかりと！

汗をよくかく季節です。エアコンが効いて涼しい部屋でも知らず知らずのうちに汗をかいています。「のどが渴いた」と思う前に水分補給を行いましょう。

1回 200ml の水分を一日 5～6 回摂取し、**1日当たり 1000ml 程度**の水分摂取を目標にしましょう。

○飲み物の温度・種類にも注意！

冷たい飲み物は内臓を冷やし、うまく水分を吸収できません。20～35 度の室温に近い**常温の水**を摂取することで体内への水分の吸収を高めることができます。

コーヒー、玉露、エナジードリンク等の**カフェイン**を多く含む飲み物や、お酒などの**アルコール**を含む飲料は**利尿作用**があり、逆に水分を体外に排出してしまいます。水分摂取には水や麦茶がおすすめです。

○規則正しく、バランスの良い食事を心がけましょう！

毎日3食、「主食」、「主菜」、「副菜」のそろったバランスの良い食事を心がけましょう。

野菜などを使った料理。
ビタミン、ミネラル、
食物繊維などを補い、
身体の調子を整える。

副菜



主菜

魚や肉、卵、大豆製品など
を使った料理。
筋肉や血の素となる
たんぱく質の供給源。

米・パン・麺類などの穀類
を主材料とする料理。
主にエネルギー源として
利用される。

主食



汁物

☆夏はのど越しの良い麺類を摂取しがちですが、主食(炭水化物)に栄養素が偏りがちになり、たんぱく質やビタミン、ミネラルが不足してしまいます。主菜・副菜もバランスよく摂取しましょう。

☆ビタミンB1を摂りましょう☆

ビタミン B1 は、糖質からエネルギーを生み出す酵素の働きを助ける役割があります。よって、ビタミン B1 を十分量摂取すると、体内でエネルギーが効率よく作られ、疲労回復効果や精神安定の効果が期待できます。夏バテの予防にも効果的です。

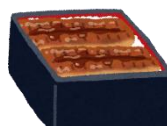
ビタミン B1 の多い食材です



豚肉



ウナギ



たらこ



ごま



☆栄養相談☆

定期的に栄養士から
栄養指導を受けましょう。



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	

☆七夕にまつわる食文化☆



○七夕にそうめんを食べる理由

七夕の伝統食はそうめんが代表的です。そうめんを伝統食として食べるようになったのにはどのような理由があるのでしょうか。

・索餅(さくべい)とそうめん

そうめん起源は諸説ありますが、中国伝来の「索餅(さくべい)」という小麦粉を縄のように練って伸ばしたものにあります。索餅は中国に伝わるねじり菓子で、中国には「七夕に索餅を神様にお供えし、無病息災を祈る」風習がありました。ひねり乾かして作る索餅の形とそうめんの形が似ていたこと、そうめんが織姫を連想させる織り糸に似ていたことから、徐々にそうめんが食べられるようになったとのこと。



索餅(さくべい)



そうめん



☆夏バテ防止！七夕そうめん（2人前）☆

～材料～

・そうめん	200g
・お湯	適量
○トッピング	○トッピング
・豚肉(しゃぶしゃぶ用)	100g
・錦糸卵	20g
・オクラ	2本
・きゅうり	1/2本
・トマト	1/2個
○つゆ	○つゆ
・めんつゆ(2倍濃縮)	60ml
・水	180ml

～分量～

～作り方～

1. 鍋にお湯を沸かし、豚肉とオクラを茹でる。火が通ったらざるにあげ、冷ましておく。冷めたら、オクラは小口切りにする。
2. きゅうりのヘタを切り落とし、千切りにする。トマトはくし切りにする。
3. そうめんを表示通りにゆで、冷水でもみ洗いし、水を切って器に盛りつける。
4. 3のそうめんに1. 2. 錦糸卵を盛り付ける。



オクラを星に、錦糸卵を天の川に見立てています。豚肉には疲労回復効果のあるビタミンB1が豊富です。

☆7/30は「梅干しの日」です☆

梅干しは健康によく、「食べると難が去る」と言われていたことから、「難(7)が去る(30)」という語呂合わせで梅干しの日が制定されました。「食べると難が去る」という言葉にもなっている通り、梅干しには体に良い栄養素が沢山含まれます。

○クエン酸 エネルギーの産生に欠かせない成分の一つ。消化酵素の分泌量を増やし食欲増進効果もある。

○ポリフェノール 抗酸化作用を持つ。

○パニリン 梅干しに特別多く含まれている。脂肪を燃焼する効果を持つ。

☆梅干しに1個(10g)当たり **1.8gの食塩**が含まれます。食べる量に注意しましょう。

