

* * 栄養科だより * *

平成 27 年 夏号

日中も夜中も暑い日が続き、夏本番となってきました。

「だるい」「疲れがとれない」「食欲がない」など夏バテの症状の患者様も多くみられます。

規則正しい食生活で夏バテ知らずの体をつくりましょう！

今回は夏バテに効果のある栄養素をご紹介します★



【夏バテを防ごう！夏に取りたい栄養素】



① ビタミン B₁

ビタミン B1 は糖質からエネルギーを産生する際に必要な栄養素です。ビタミン B1 が不足すると糖質からうまくエネルギーがつかれないため、食欲低下や体のだるさなどの夏バテの症状が出やすくなります。

ビタミン B1 を多く含む食材には、

豚肉・ウナギ・大豆・枝豆・空豆などがあります。



② アリシン

ビタミン B1 は加熱に弱く、加熱によって 1/3～半分ほど損失してしましますが、アリシンと一緒に調理することで、アリシンがビタミン B1 と結合し、ビタミン B1 の効果を持続させる働きがあります。

アリシンを含む食材には

玉ねぎ・ねぎ・にんにく・ニラなどがあります。

豚肉の生姜焼きや枝豆のガーリック炒めなどにすると良いでしょう☆



③ クエン酸

クエン酸は疲労の原因物質である「乳酸」を効率よくエネルギーに変える働きがあります。

夏の疲労にはしっかり取りたい栄養素です。

クエン酸を多く含む食材には

レモンやグレープフルーツなどの柑橘類や梅干し、お酢などがあります。

クエン酸は熱に強いので、ソースやお菓子作りに用いるのもおすすめです☆



♡♡かわの内科胃腸科おすすめの夏レシピをご紹介します♡♡

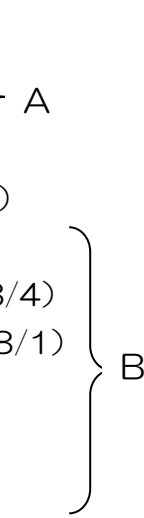


豚肉のねぎ塩ダレ

栄養価/エネルギー:108kcal たんぱく質 13.1g 塩分 0.7g

【材料】(一人分)

- * 豚こま切肉 60g
- * にんにくすりおろし 少々
- * 料理酒 2g
- * ごま油 1g
- * 白ネギ 20g (1/5本)
- * 生姜すりおろし 少々
- * レモン汁 3g (小さじ3/4)
- * ガラスープ 0.8g (小さじ3/1)
- * 湯 少々
- * 食塩 ひとつまみ
- * こしょう 少々



【作り方】

- ① 白ネギはみじん切りにしておく
- ② 豚肉はAの調味料で下味をつけ、蒸すorフライパンで焼く
- ③ 白ネギとBの調味料を混ぜ合わせて「ねぎ塩ダレ」を作る
※白ネギは一度レンジで加熱しておく食べやすくなります
- ④ 豚肉の上にかければ完成★
※豚肉をフライパンで焼くときには、豚肉と白ネギ、Bの調味料を一緒に混ぜて炒めるでもOK♪盛り付けに青ネギを添えるとより Good!

ビタミン B1、アリシン、クエン酸が一気にとれる一押しメニュー!

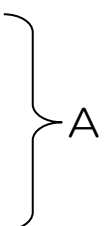


鮭の冷製グリーンソース

栄養価/エネルギー:154kcal たんぱく質 12.5g 塩分 0.8g

【材料】(一人分)

- * 鮭 一切れ
- * 玉ねぎ 40g (中 1/4 個)
- * トマト 20g (1/4 個)
- * きゅうり 20g (1/3 本)
- * 食塩 0.7g (小さじ 1/6)
- * 酢 5g (小さじ 1)
- * こしょう 少々
- * オリーブオイル 1g (小さじ 1/4)



【作り方】

- ⑤ きゅうりをすりおろし、Aを混ぜ合わせ、きゅうりドレッシングを作っておく
- ⑥ トマトは湯むき後、1cmの角切にする
- ⑦ 玉ねぎは千切にし、魚とともに蒸す(蒸し水は分量外)
- ⑧ お皿に③の玉ねぎ、鮭を盛り付け、①のドレッシングをかけ、トマトを盛り付け完成★

