



栄養だより

2008年
8月
さぬき市民病院
栄養管理科発行

【えだまめ】

えだまめは、だいたいの未熟な実を、枝つきのまま収穫するため、この名がつけました。

かつては、田のあぜなどに植えられ、あぜまめとも呼ばれていました。えだまめとして、食べる習慣が、いつ始まったかは不明ですが、江戸時代には、夏にえだまめ売りの姿が見られたといえます。

【栄養的特性】

えだまめはたんぱく質、炭水化物、脂質、ビタミンB₁、ビタミンB₂、カルシウム、鉄を多く含んでいます。

中でもビタミンB₁は、糖質をエネルギーに変え、体内で疲労物質に変わるのを防ぎ、代謝を促進効果があります。



つくりかた

- ① 白滝は茹でて、食べやすい大きさに切っておく。
- ② 枝豆は茹でて、皮をむいておく。
- ③ 和え衣用の枝豆をすりつぶし、カニ缶・マヨネーズ・薄口しょう油・塩を加え、和え衣をつくる。
- ④ 和え衣で、白滝と枝豆をあえ、器に盛る。

一人分栄養価 エネルギー 78kcal たんぱく質 5.2g
脂質 4.9g 塩分 0.8g



ずんだあえ 材料(4人分)

しらたき	30g
えだまめ	15g
えだまめ	10g
カニ缶	10g
マヨネーズ	4g
薄口	2g
塩	0.1g

和え衣

暑くなったら要注意！

熱中症の予防について

熱中症は、暑い環境の中で発生し、死に至ることもある、恐ろしい病気です。
気温が28℃以上・高湿度・無風の日は要注意です。特に、お年寄りや赤ちゃんには、注意が必要です。

熱中症の症状

体内の水分が不足すると、頭痛や吐き気が見られ、体温が40度以上になると、意識障害やけいれんを起こし、動けなくなってしまう。

熱中症の予防

- ☆昼間の外出は避ける。
※通気性の良い服装で、外出時には帽子をかぶりましょう。
- ☆水分をこまめに補給する。
※大切なのは、体を動かしていないときでも、のどが渇く前に、水をこまめに飲みましょう。
特に、外出前・就寝前後・入浴後は、コップ半分～1杯の水を飲むことを、心がけましょう。
- ※外出するときは、水筒を持って、でかけましょう。少し冷やした水を飲むことで、胃腸の働きを活発にして、水分の吸収を高め、体内の温度調節機能の低下を防ぎます。
- ※ただし、水分をビールなどのアルコールで、補給するのは逆効果です。脱水症状が進行します。
- ☆汗をかいたら塩分を補給する。
※大量に汗をかいたときは、水に塩を少し入れたものや、スポーツドリンクを飲んでもよいでしょう。



お食事に関してわからないこと等がありましたら、遠慮なく管理栄養士におたずねください。

