

栄養だより

2009年
文月
(ふみづき)



7月

さぬき市民病院
栄養管理科発行

暑い夏がやってきました。食欲がなくなって、毎年夏バテになってしまう方はいませんか？今年こそは暑い夏に負けず、元気に夏を楽しみましょう。

夏バテにならないコツをご存知ですか？



暑い夏には、たくさん汗をかきますね。その汗によって、多くのビタミンやミネラルが、体から失われています。失われたビタミンやミネラルを補給しないと、ますます体力が、落ちていき、夏バテになってしまいます。

夏バテにならないためには、「**まずしっかり食べる**」ことが大切なのです。

ビタミンB1

疲れをとる



豚肉
うなぎ
牛肉
玄米
大豆
枝豆
ごま
など

ビタミンC

免疫力を高める



レモン イチゴ
キウイフルーツ
ブロッコリー
かぼちゃ トマト
など

クエン酸

疲れをとり、
食欲増進

レモンなどの
柑橘類
梅干 など



ビタミン B1、ビタミン C、クエン酸は、糖質を消化し、エネルギーに変えてくれます。

しかし、これらだけではなく、**何でもバランスよく食べる**ことが、一番のポイントですね！

うなぎのビタミンパワー



うなぎは、豊富なたんぱく質、ビタミン、ミネラルを含むため、体力を消耗しやすい夏には、欠かせない食品です。特に**ビタミンAは、いわしの百倍もある**って、ご存知でしたか？

また、うなぎには、**ビタミンB1**も含まれています。ビタミンB1は、神経や筋肉の働きを助ける役目をしているので、疲労防止にはもってこいです！

うなぎにビタミンがない？

ビタミンA、B群、D、Eなどが豊富なうなぎですが、実は**ビタミンCは、全く含まれていません**。ビタミンCも、不足すると、疲れやすい、だるい、貧血、食欲不振などの症状が出ます。**夏バテにならないためには、一緒にビタミンCをとることが、大切なのです！**

簡単うなぎ料理紹介

うざく (4人分)



うなぎの蒲焼.....80g
きゅうり.....120g
塩.....0.6g
砂糖.....12g
酢.....20g
薄口醤油.....2g

作り方

- ① うなぎは、一口サイズに切る。
- ② きゅうりは、輪切りにし、塩でもみ、水分をしぼる。
- ③ 砂糖、酢、薄口醤油で、合わせ酢を作る。
- ④ ③の合わせ酢で、①と②を和える。

お食事に関して分からない事などがありましたら、遠慮なく管理栄養士におたずねください。

