

# 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。

