

栄養たより

2009年
文月
(ふみづき)



8月

さぬき市民病院
栄養管理科発行

毎日暑い日が続いていますが、食欲がないからといって、甘い清涼飲料水ばかり飲んでいませんか?汗をいっぱいかく夏には、水分補給は、とても大切です。夏バテにならないように、正しい水分のとり方で、暑い夏を乗りきりましょう。

夏バテを防ぐ水分のとり方をご存知ですか?



冷たい飲み物 → 暑さで弱った胃腸に、さらに負担をかけ、食欲不振を招きます。
甘い飲み物 → 糖分によって、空腹感を感じなくなり、食欲不振を招きます。
また、「喉が渴いた」と感じるのは、すでに水分が不足しているサインです!!
夏バテを防ぐためには、温かいお茶などで、こまめに水分補給をすると良いですね!

★理想的な水分補給時間帯



★**高齢者**は、若い人よりも、喉の渴きを感じにくくなります。渴きを感じなくても、水分をとるように声をかけてあげましょう。



★また、ビールで水分補給を!と思っている方、ビールなどのアルコールは、利尿作用がはたらき、水分補給どころか、脱水状態になってしまいますので、気を付けましょう。

南瓜の食物繊維パワー



かぼちゃには、βカロテンや、ビタミンA、ビタミンB1、ビタミンCなど、様々な栄養素が含まれますが、今回注目するのは、**食物繊維**です。

食物繊維とは、人間の消化酵素では消化されない難消化成分です。大腸がん、糖尿病、動脈硬化など様々な生活習慣病を予防するのに役立つ栄養素として、現在、五大栄養素と並んで、「第6の栄養素」として、注目されています。

食物繊維摂取量は不足している?

国民健康・栄養調査によると、日本人の食物繊維摂取量は、1947年に比べ、2007年は、約半量に減っています。平均すると、約15gしかとれていません。目標は1日20~25gです。積極的にとりましょう!

簡単南瓜料理紹介

南瓜のオレンジ煮 (4人分)

- 南瓜角切り.....240g
- 人参.....40g
- 水.....160g
- ポンジュース.....120g
- A { はちみつ.....40g
- シナモン.....少々

作り方

- ① 南瓜は、一口大に切り、人参は、約1mmの厚さで、いちよう切りにする。
 - ② ①の人参を、水で軟らかく煮て、水分がなくなってきたら、南瓜とAを加え、中火で軟らかくなるまで煮る。
 - ③ 南瓜が煮えたら、シナモンをふる。
- 1人分: エネルギー 100kcal たんぱく質 1.4g
脂質 0.2g 塩分 0g

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。

