

# 栄養便の



2011年  
8月

さめき市民病院  
栄養管理科

## 夏バテ予防

いよいよ夏本番、夏バテも起こりやすくなりますね。夏バテになると、体が疲れやすく、食欲もなくなるため、十分な栄養が摂れず、疲労がなかなか回復しなくなります。いつも以上に食生活や水分補給に気をつけましょう！



### ☆ビタミン B1



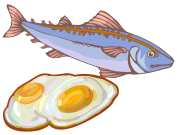
疲労回復に効果があります。清涼飲料水や果物を摂り過ぎると、代謝に利用され不足しやすくなるので、水分補給は、水やお茶でしましょう。

### ☆ビタミン C



ストレスや暑さに対する抵抗力を高めてくれます。野菜や果物に多く含まれています。

### ☆たんぱく質



基礎体力を確保するために、肉や魚、卵、大豆製品を摂りましょう。食欲がわからない人は、胃液の分泌を促し、食欲を増進させる、薬味や香辛料を調理に用いてみましょう。

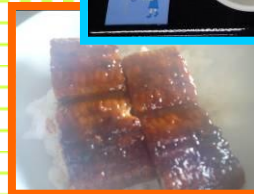
そうめんやそばなど、あっさりした食べ物ばかり食べていると、肉や魚、野菜が不足してしまいます。1日3食をしっかりと摂ることから始めましょう。冷房の効きすぎは、体温調節機能の減退を招き、自律神経のバランスを崩します。身の回りの環境も見直してみましょう。

## 当院の行事 七夕・丑の日



7月は、7日に七夕として、そうめんを提供しました。コロツケの形やオクラを輪切りにして、星を表しています。

また、21日は、土用の丑の日でした。丑(うし)の日に「う」のつく食べ物(うどん、梅干、ウリなど)を食べると、病気になるまいという言い伝えがあります。暑い時期を乗り切る栄養をつけるために、うなぎを食べることが有名ですね。



行事に合ったカードとともに、提供しました。

## 今月のレシピ

### 南瓜のオレンジ煮

材料 (1人前)

- ・南瓜 60g
- ・にんじん 10g
- ・水 40g
- ・ポンジュース A
- ・はちみつ 30g
- ・シナモン 10g
- ・シナモン 少々



### 作り方

- ① 南瓜は、一口大に切る。
- ② にんじんは、1mmの厚さで、いちょう切りにする。
- ③ ②を分量外の水で軟らかく煮る。
- ④ ①、③、Aを中火で軟らかくなるまで煮る。
- ⑤ 南瓜が煮えたら、シナモンをふる。
- ⑥ 冷やしてお召し上がりください。

南瓜は、夏が旬です。免疫強化のβ-カロチン、老化防止のビタミン E、食物繊維などを豊富に含んでいます。面取りといって、切り口の角ばった部分を少し削り落とすと、煮込んでも形が崩れにくく、見た目美しくなります。



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・調理師にお聞きください。