

# 栄養だより

くすもと内科・外科クリニック

2007年 8月 No.11

## 食事で暑い夏を乗り越えましょう！

暑い日が続く、そうめんや冷やし中華などめん類のような、食べやすいものに偏りがちです。また、食欲がなくなることもあると思います。夏バテをしないためにもしっかり食事をして、暑い夏を乗り越えましょう！今回は、疲労回復に効果のある食品を紹介します。



### 牛肉

スタミナをつけてくれる、良質のたんぱく質が豊富です。ネバネバ食品(オクラ、なめこなど)と一緒にとると、たんぱく質を吸収するのを助けてくれます。貧血を予防する鉄分も豊富です。



### 豚肉

疲労回復効果のある、ビタミンB1が豊富です。ゆでて、めん類にそえた

夏の暑さや疲れなどのストレスから身を守ってくれる、ビタミンCが豊富です。ゴーヤ、オクラ、なす、きゅうりなどの旬の野菜を楽しみましょう。

### 野菜

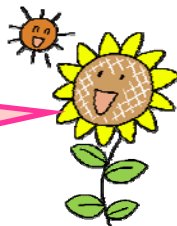


疲労回復効果のある、クエン酸が豊富です。酢の物などにするとさっぱりして、食欲も出ます。

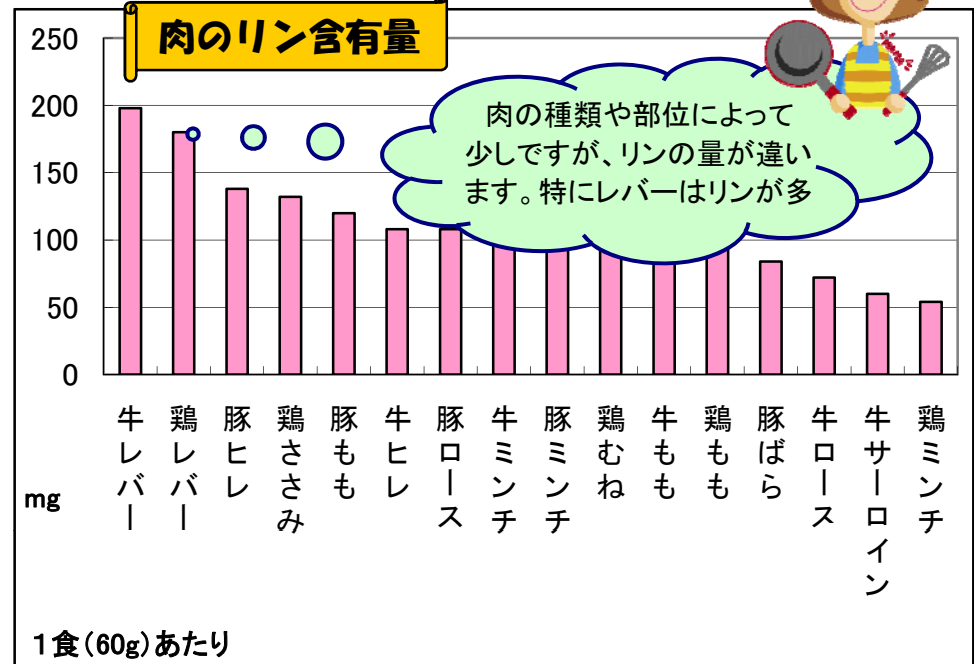


### 酢

日頃の食事の中でバランスよくとり入れてみてください！  
野菜はカリウムが多いので、流水



## リンを減らす食品選び③



## ♪大豆サラダ♪

### ☆材料 (2人分)

- ・ゆで大豆 60 g
- ・コーン(缶) 20 g
- ・ゴーヤ 50 g
- ・マヨネーズ 大さじ1
- ・黒こしょう 好みで調節

- ・エネルギー 116 kcal
- ・たんぱく質 5.4 g
- ・カリウム 250 mg
- ・リン 71 mg

### ☆作り方

- ①ゆで大豆とコーンは、水気をよくきっておく。
- ②ゴーヤは、薄く切って、さっとゆでる。
- ③大豆、コーン、ゴーヤをマヨネーズと黒こしょうで和える。

