



栄養だより



くすもと内科クリニック

2013年 8月号

毎日 暑い日が続きますが、みなさま！夏バテしてませんか？食べたくないからといって食事を抜いたり冷たい飲み物、食べ物ばかりを食べていませんか？このような状態が続くと体力が衰え、抵抗力がなくなり体調を崩す原因にもなります。上手に食べて元気にのりきりしましょう。

夏の食事のポイント！



一日3食をきっちり食べましょう。



①食事がかたよらないように！ 食事は量より質を！

暑い夏は、そうめんなどですませてしまいがちですが、これだけでは栄養がかたよってしまいます。バランスの良い食事で、必要な栄養素をしっかり補給！またたんぱく質と野菜を一緒にとることで免疫力も上がります。1日3食の規則正しい食事こそ暑さに負けない健康な身体を支えます。

エネルギー源となるごはん・パン・めん類の炭水化物をしっかりとりましょう。ただし麺類は塩分が多くなるため注意

野菜のおかずでビタミン・ミネラル・食物繊維を適正量

たんぱく質+ビタミン・ミネラル=免疫力アップ！



肉・魚・卵・大豆製品など良質なたんぱく質を適正量とりましょう。



②疲労にかかせないビタミンB1を十分に！

炭水化物の代謝に必要なビタミンB1、このビタミンが不足すると、乳酸がたまりだるかったり、また疲れやすくなります。豚肉には多く含まれるのでオススメです。ただしバランスよく食べるとして、適正量は60g程度です。食べ過ぎるとリン、カリウム量を多く摂ることになります。

豚肉



ビタミンB1



アリシン

にんにく・たまねぎ・ニラ

豚肉と一緒に摂ることでビタミンB1の吸収や利用の効率が上がります。疲労回復を助けてくれます。

例) 豚肉のにんにくソテーや豚ニラ炒めなど

③冷たいものに注意を！

冷たくて口当たりの良いジュース・アイスクリーム・果物についつい手が伸びてしましますが、食べ過ぎると胃腸を疲れさせ、また清涼飲料水などの糖分は食欲を減退させて「夏ばて」の原因に。体重の増加などにつながりますので、食べすぎ、飲みすぎに気をつけましょう。飲み物は暑くても温かい水やお茶が



④食欲を増進させる料理のコツ

○香辛料や香味野菜を利用して食欲増進！みょうが・しょうが・わさび・しそなどの薬味。カレー粉・七味唐辛子をいつもの料理にプラスしては。



○酸味をきかせてさっぱりと！

★クエン酸(酸っぱいもの)で疲労回復酢の物、南蛮漬け・マリネ



⑤油を上手につかう



脂肪分は腹持ちがよく、エネルギー量が高いので量が少なくてすみ、また水分量も少なくてすみます。さっぱり食べるには、レモン汁、しょうが汁を加えたりするのもいいですね♪例)揚げ物・炒め物・南蛮漬け・マリネなど

⑥料理の温度に変化をつけて

献立内容は、こってり+あっさり！熱いもの+冷たいもの！甘いもの+辛いものというように、はっきりした変化をつけるのもいいですね。またガラスの器に盛り付けたりするのも涼しさアップです♪



～夏の料理教室～

とうもろこしごはん 夏野菜のさっぱりマリネ



ジャージャー麺 ももとブルーベリーのレアチーズ添え



参加者の皆様お疲れ様でした
～p(*^-^*)q



7月21日に料理教室を開催し、家族を含めた17名の方にご参加頂きました。今回も暑い夏を元気に乗り切るメニューを楽しく学習しました。次回は11月に開催予定です。