



彩食健美

令和2年7月2日発行 第1号

医療法人社団 札幌朗愛会 札幌朗愛会病院



北海道にも

ていても汗が出て疲れる、寝苦しさからの睡眠不足、食欲不振など「夏バテ」を起こしやすい条件が重なります。

夏バテとは？…食欲不振や全身のだるさや疲労感のことです。夏バテ対策に有効なのは、夏の太陽をたくさん浴びて育った緑黄色野菜です。夏に体が必要としている栄養素のカロチン・カリウム・食物繊維などが豊富に含まれています。積極的に夏野菜を食べましょう。

短い夏がやってきました。じっとし

夏バテに効く栄養

たんぱく質（肉・魚・卵など）

血液や筋肉など体をつくるもとになる栄養素

ビタミンB（豚肉・ごま・うなぎなど）

糖質をエネルギーに変える働きをして疲労回復に効果があります。

カリウム（バナナ・とうきび・すいかなど）

汗で流出しやすく、暑い季節には損失が多くなります。利尿効果を促し、むくみを改善します。また、筋肉を動かすのにも必要です。

カロチン（トマト・すいか・人参など）

日焼け防止効果や免疫力を高め、生活習慣病予防に効果があります。

夏バテ防止レシピ

夏野菜の生姜和え

カラフルな色彩の夏野菜のレシピです。生姜と昆布茶でさっぱりした味わいになっています。暑くて食欲がない時におすすめです。

《材料》

ナス 1本・胡瓜 1本・パプリカ各 1/4個

ミョウガ 1本・大葉 4枚

塩適量・

☆昆布茶 小さじ 1~2 めんつゆ 大さじ 1・生姜汁 小さじ 1・いりごま

《作り方》

①ナス・胡瓜・パプリカは 1.5cm角のさいの目切りにし、塩でもんでおく。

ミョウガ・大葉はみじん切りにする。

②☆と①を混ぜ合わせて出来上がり。



北海道の夏の旬の食材



とうきび



北海道の野菜の代表格「とうもろこし」。種まきをしてから収穫するまで3か月くらいかかります。毎日の気温差によりフルーツのような甘さになる野菜です。甘い物では、ブドウと同じくらいまでの甘さになります

ビタミンB・カリウム・食物繊維がバランスよく含まれています。特に食物繊維の含有量は、さつまいもの4倍と言われています。食物繊維は、便秘を整える整腸作用だけではなく、血糖値・血圧・コレステロールの上昇を抑える作用があります。

おいしいとうもろこしは、ひげの根が濃茶色で、皮の色にツヤがあり濃い緑色のものが新鮮です。



当院では栄養指導を行っています。糖尿病をはじめとする生活習慣病の食生活のアドバイスや食事が減って困っているなどの食事についての相談を行っています。食事について話をきいてみたいという方はお気軽にご相談ください。