

栄養科だより 7月号

梅雨が終わり、夏本番ですね。

暑い日が続いているので、水分補給をこまめにして熱中症にならないようにしましょう。また食欲がなくても季節の野菜など食べられるものを食べて栄養補給をして暑い夏を乗り切りましょう。

夏が旬の野菜とは？

夏野菜には、水分を多く含むものが多く夏バテや熱中症予防などに効果があると言われています。

【トマト】

皮膚や細胞の合成に必要なビタミンCや抗酸化作用があるリコピンを多く含みます。



【なす】

皮に多く含まれるナスニンはがんや老化の予防、眼精疲労の回復に効果があります。



【きゅうり】

ほとんどが水分ですが、ビタミンCやカリウムを多く含みます。カリウムは血圧を下げる手助けをしてくれます。



【ピーマン】

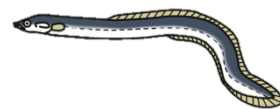
ビタミンCやカロテンを多く含みます。強火で短時間で加熱すると色を保ったまま味わう事ができます。



※腎臓の機能が低下している方は野菜に多く含まれるカリウムによって高カリウム血症になる恐れがありますので、摂りすぎには注意しましょう。医師や管理栄養士にご相談ください。

出展：山形県厚生連 健康情報

土用丑の日



7月23日は土用丑の日です。

土用丑の日にはうなぎを食べる事が多いと思います。そんなうなぎには様々な働きを持つ栄養素が含まれています。どんな栄養素が含まれているか一部ご紹介します。

- ❁ビタミンA：暗い場所での視力を保つ。
- ❁DHA・EPA：動脈硬化予防や改善、血液をサラサラにしたりする。
- ❁ビタミンB₁：糖質の代謝に必要なビタミン
- ❁ビタミンE：抗酸化作用により、生活習慣病予防や老化防止につながる。

～6月の行事食～



- ・天ぷらうどん
- ・帆立とトマトの梅サラダ
- ・紫陽花ゼリー



- ・焼きチキンカレー
- ・フレッシュサラダ
- ・コンソメスープ
- ・フルーツヨーグルト