

信楽園病院だより

113号 平成22年8月1日 発行

〒950-2087 住所 新潟市西区新通南3丁目3番11号 Tel 025-260-8200

FAX 025-260-8199

E-mail main@shinrakuen.com ホームページアドレス <http://www.shinrakuen.com>

☀ 夏バテ解消メニュー ☀

栄養科 管理栄養士 山川純子

【夏バテとは】

夏の暑さによる自律神経系の乱れに起因して現れる様々な症状をいいます。主な症状は、全身の倦怠感・思考力低下・食欲不振・下痢・便秘・頭痛・発熱・めまいです。

【夏バテの改善と予防について】

夏バテの改善と予防には、十分な休養と栄養補給を行うことが大切です。ビタミンやたんぱく質の不足は夏バテを招く要因です。食欲がないから・・・と言って、食事を摂らなかつたり、お茶漬けやそうめんなど、糖質に偏ったものばかり食べていては体調を崩してしまいます。三食食事を摂ることはもちろんのこと、**食事は、糖質・たんぱく質(肉や魚、卵、豆腐など)・野菜をセットで摂るようにしましょう。**

また、水分補給も大切ですが、冷たいものばかり摂取しては冷えを増長し、夏バテにつながってしまいます。冷たい飲み物に冷たい料理の組み合わせではなく、温かい香辛料を使った料理を組み合わせると、食欲も増し、冷えを防ぐことができます。

【夏バテ解消メニュー】

夏の定番メニュー「ゴーヤチャンプルー」の作り方に一工夫！

夏バテ予防や疲労回復に必要な、豚肉の**ビタミンB1**の吸収を高める食べ方を紹介します。ビタミンB1は**アリシン**と一緒に摂取すると、吸収率がUPします。アリシンを含む一般的な食品は、**玉葱・葱・にら・にんにく**です。

当院で出している、ゴーヤチャンプルーの紹介と、アレンジ法を紹介します↓。



ゴーヤチャンプルー

エネルギー：180kcal
たんぱく質：14.5g
塩分：1.2g

《材料 1人分》

| | |
|----------|------|
| 豚肉ももスライス | 40g |
| 木綿豆腐 | 40g |
| 卵 | 20g |
| ゴーヤ | 10g |
| 長ネギ | 10g |
| 生姜 | 適量 |
| 塩 | 0.7g |
| こしょう | 少々 |
| 醤油 | 2.5g |
| 酒 | 3g |
| ごま油 | 5g |

生姜と長葱を入れることによって、ビタミンB1の吸収がUP！

また、いつものゴーヤチャンプルーに、他の夏野菜を入れてアレンジすることも可能ですよ。

ゴーヤが苦手ならピーマンに！



トマトを入れて洋風に☆



油料理に合うなすを加えて☆

