

食育だより

Vol.21



急に暑くなると疲れがたまり、体調を崩しやすくなります。原因として、水分の不足、不規則な食生活があります。元気に夏を乗り切るために、しっかりと食事対策していきましょう。

1日3食バランスよく食べる

食欲がないからと、食事の回数を減らしたりしていませんか？食事は1日のエネルギーを補う大切なものです。1日に1~2食だと、栄養不足に陥り、体調不良を起こしやすくなります。また、血糖値や血中脂肪が上昇し、これを下げるのに内臓に負担がかかってしまいます。1日3食、主食、主菜、副菜のそろった食事をするようにしましょう。



水分の補給をしっかりと

のどが渴いたと感じたときは、すでに脱水しています。特に高齢者は、体内の水分が不足しがちです。また、暑さに対する感覚も衰えており、体に熱がたまりやすく、心臓への負担が大きくなります。のどが渴かなくてもこまめに水分補給を行いましょう。また食事にも、水分の多い野菜を取り入れましょう。



キャベツの水分は
92.7g (100g 中)



きゅうりの水分は
95.4g (100g 中)



トマトの水分は
94.0g (100g 中)



キウイの水分は
84.7g (100g 中)

夏バテに陥ってしまったら・・・

- ・ビタミンB1を補給！ → 豚肉、玄米、レバー、豆類
- ・クエン酸、ビタミンCを摂取！ → 梅干し、トマト、キウイ
- ・香味野菜やスパイスで食欲アップ！ → にんにく、ねぎ、しょうが
- ・たんぱく質を摂って体力をつける！ → かつお、うなぎ、大豆製品

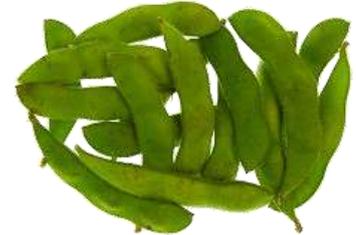
食育だより

Vol.21



旬の食材 ～枝豆～

旬は6月～9月です。未熟な大豆を収穫したものが枝豆です。大豆は豆類に分類されますが、枝豆は野菜に分類されます。たんぱく質が豊富なのはもちろん大豆にはあまり多く含まれていないビタミンA、B、Cも豊富に含まれています。



枝豆の名前の由来は？

その名のとおり枝つきのまま、ゆでて食べたことからこう呼ばれています。最初は庭先やあぜ道で栽培されていたことから「あぜ豆」と呼ばれていました。江戸時代になり、枝付きの状態の販売される姿が広まり、「枝付き豆」「枝豆」と呼び名が変化していきました。



枝豆とビールは理にかなった組み合わせ

枝豆はビールのおつまみにもよく登場しますね。枝豆にはアルコールの代謝をよくする働きや、肝臓の働きを向上させるメチオニンというアミノ酸を含み、二日酔いの予防に効果的があります。ビールに枝豆は栄養的にも最強の組み合わせなのです。



注目の栄養素「葉酸」

葉酸は枝豆100g中320 μ g含まれます。巨赤芽球性貧血を予防するビタミンとして発見されましたが、胎児の神経管閉鎖障害に対する葉酸摂取の有効性が確認され、認知症予防にも効果があるといわれています。

枝豆をおいしく食べよう♪ ～蒸しゆで～

<材料（作りやすい分量）>

枝豆・・・・・・・・・・・・・・・・さやつきで200g

塩（枝豆の重量の1%）・・・・・・2g

<作り方>

①鍋に水を2cmの高さ程度に入れて中火にかけ、沸騰したら枝豆を加えて蓋をし、蒸しゆでにする。再沸騰したら、上下を返して混ぜる。再び沸騰したらさらに1～2分ゆでる。

②蓋を取り、さやが開いているものがあれば火を消し、ザルにあげて塩をまぶす。

