



わ食わ食だより~8月号~



こんにちは！英彦山病院栄養係です♪暑い日が続いていますが、体調を崩したりしていませんか？暑さが続くと、体が疲れやすくなったり、食欲が落ちたりすることがあります。無理をせず、こまめに水分をとり、毎日の食事をしっかり食べて、元気に夏を過ごしましょう！

さて、今月の行事食は8月31日、「8・3・1」で「⁸野菜の日³」、夏野菜メニューです😊

野菜にはビタミン・ミネラル・食物繊維がたくさん！

1日に必要とされる野菜はどのくらいか知っていますか？・・



答えは1日350gです！小鉢なら5皿分が目安です。当院でも野菜をたくさん使っています♪
今月は暑い夏を元気に乗り切るために栄養満点「夏野菜の栄養」についてご紹介します。

なす



なすは90%が水分なため、汗をかいて失った水分を補給しつつ、内側から熱を逃がしてくれます。また夏場は冷たいものや水分を多くとったり、クーラーで体がひえたりしているため、むくみやすくなりますが、なすにはカリウムが含まれ高血圧予防や、余分な水を排出してむくみ改善の効果あります。なすのアクにはがんを予防する成分も含まれています。

トマト



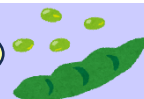
トマトには水分が多く、汗で流れやすいカリウムやカルシウム、マグネシウムなどのミネラルも豊富に含まれています。トマトの赤い色は「リコピン」とよばれ、身体を守る抗酸化作用が強く、夏バテや紫外線から体を守ってくれます。また、トマトには身体を冷やす効果や、食欲を促す効果もあるため、夏バテ対策にはぴったり！

ピーマン



ピーマンには美肌効果のあるビタミンCが豊富でなんとレモンの1.5倍！ビタミンは夏の強い紫外線対策に効果的。その他にも、むくみ解消に効果的なカリウムや免疫力を高めてくれるβ-カロテンも豊富です。また、ピーマン独特の香りには血液をサラサラにする効果もあり、高血圧予防、夏の冷え性対策にも期待できます。

えだまめ



えだまめは成長すると豆になり、未熟なままだと野菜に分類され、豆と野菜の両方の栄養を兼ねそろえた野菜です。えだまめには筋肉の元となる良質なたんぱく質が豊富。夏の暑さにつかれた体にはタンパク質は欠かせません。また、疲労回復や夏バテ防止効果の期待できるビタミンB1、B2も含まれています。

来月の9月21日は敬老の日で、行事食です😊 では、9月1日は何の日でしょう？

英彦山病院 栄養係