



栄養科たより



甲子園が始まりましたね🍪！！みなさん水分補給や体調管理に十分気を付けましょう🍵🍵



8月のテーマ食材・・・スイカ

夏の季節を特に感じさせる果物といえば、スイカですよね～～😊😊

トマトに多いと言われている**リコピン**が約トマトの1.5倍も入っていて、美容効果、シミ・しわ予防、血糖値低下、動脈硬化症予防などさまざまな効果があります。

また捨ててしまいがちなスイカの皮には**シトルリン**という成分が多く含まれており、血管を若返らせて血のめぐりをよくしたり、肌の保湿や紫外線から守ってくれる作用があります。

一番外側の硬い緑の部分は切り落とし、白い皮の部分を細切りにしてサラダに入れたり、塩漬けなどにして食べてみてください！！



スイカの皮を使用したおすすめレシピ・・・スイカの皮の浅漬け

材料(1～2人分)

- ・スイカ・・・1/8個
- ・塩・・・小さじ1/4
- <調味料>
- ・白だし・・・小さじ2
- ・酢・・・小さじ1



作り方

- ① スイカの皮を1cm幅に切り、緑の部分を切り落とす。
- ② 塩を揉みこみ、10分ほど置く。
- ③ さっと水洗いし、ざるにあげて水気を切る。
- ④ ビニール袋に<調味料>を入れ、揉み込み冷蔵庫で30分冷やせば、完成。



8月のテーマ・・・熱中症

今年も暑い季節になりました、、、毎年熱中症で倒れてしまう方が多いですが、去年の6月から9月の間で熱中症患者として救急搬送された方は約65000人にもものほるそうです。

自分自身で気を付けたり、周りとの声かけをして地域全体で熱中症に気を付けていきましょう！

<高齢者の熱中症について>

ご高齢の方は体温調節機能が低下していたり、脱水やのどの渇きに気付かずに熱中症になってしまうケースも多々あります。またお風呂や寝ている時も水分が失われ熱中症になることも多いので、水分補給やきゅうり、すいかなど水分が豊富な食材を食べることを意識して熱中症を予防しましょう😊😊

