



栄養科たより



毎年毎年今年が一番暑い！！と思ってしまうのですが、夏の始まりはやっぱりわくわくしますね☀️☀️

7月のテーマ食材・・・かぼちゃ



今は1年中出回っているかぼちゃですが、旬の時期は6月～9月なんです！

かぼちゃは緑黄色野菜の1つで、ビタミンや食物繊維を多く含みます。

中でもカリウムを多く含み、カリウムには塩分を排泄する効果があります。また、塩分の取りすぎがむくみに繋がることもあり、カリウムはむくみの解消にも繋がります。

しかし、カリウムの制限をされている方や、カロリーや糖質も多いので取りすぎにも注意です。

かぼちゃを使用したおすすめレシピ・・・皮ごとかぼちゃのほっこり煮

材料(2人分)

- ・かぼちゃ・・・1/4個
- ・水・・・100ml
- ・醤油(A)・・・大さじ1
- ・酒(A)・・・大さじ1
- ・砂糖(A)・・・大さじ1
- ・みりん(A)・・・大さじ1

作り方

- ① カボチャの種を取り除きます。
- ② カボチャにぴったりとラップをして600wのレンジで3分30秒加熱したら、一口大にカットします。
- ③ 鍋に水とカボチャと(A)をすべて入れて落し蓋をして中火にかけます。
- ④ ふつふつして来たら弱火にしてカボチャが柔らかくなるまで煮れば完成です。



かぼちゃの皮には果肉部分以上にビタミンAが多く含まれていると言われています。捨てる前に皮ごと一緒に煮て、栄養を逃がさないようにしましょう！！



7月のテーマ・・・脱水

日常生活で汗をかいた時は積極的に水分を補給すると思いますが、人は汗をかいていなくても呼吸などから水分は失われています！！渴いたと感じる前にこまめに水分補給をしましょう👄

<水分補給のポイント>

- ① 一度に大量の水分補給は難しいので、100ml程の量でこまめに水分を補給するタイミングを決めてみましょう。例)起床時・朝食時・10時・昼食時など
- ② のどが渴いたと感じた時にはすでに水分は不足しているので、①を参考にして渴いたなど感じる前の水分補給を意識してみましょう！

水分補給の意識と、熱中症予防対策をして暑い夏を一緒に乗り越えましょう～☀️☀️

