



栄養科たより



例年より早い梅雨明けとなりました**熱中症に十分気を付けて暑い夏を乗り越えましょう☀️☀️



7月のテーマ食材・・・とうもろこし

とうもろこしの全国的な旬は6月～9月中旬とされています。鮮度が落ちやすい野菜で、収穫された時点から変化し甘みが薄れていってしまうので、早めに消費することをおすすめします。気になる栄養成分はカロリーや糖質が高い野菜ですが、その分たんぱく質や食物繊維も豊富です。他の野菜と比べても**鉄**や**ビタミンB1**が比較的多く含まれていて、疲労回復や鉄不足を解消できます。また**ビタミンB1**は糖質を処理するのに欠かせない栄養素なので、茹でや蒸しなどの調理法によってダイエットにも最適な野菜と言えます！！
食生活が乱れがちな方でもこの夏はとうもろこしをぜひ取り入れてみてください！

とうもろこしを使用したおすすめレシピ・・・とうもろこしの炊き込みご飯

材料(2合分)

- ・米・・・2合分
- ・とうもろこし・・・1本
- ・塩・・・小さじ1
- ・酒・・・大さじ1
- ・顆粒だし・・・少々

作り方

- ①とうもろこしは2等分し、実を包丁でとっていく。
- ②洗った米を炊飯器にいれ、塩・酒・顆粒だしをいれてから水を2合の位置まで入れてよく混ぜる。
- ③米の上にとうもろこしの実と芯を入れ炊く。
- ④炊きあがったら芯を取り除き、よく混ぜて完成。



とうもろこしとお米と一緒に炊くことで栄養素を逃がさずに食べることが出来ます。

お米の糖質を処理する**ビタミンB1**が豊富に入っているので、おすすめの調理法です！



7月のテーマ・・・生活習慣病と目の関係

最近目が疲れたな・・・、なんとなく目のまわりが重たいな・・・など思うことはありませんか？
少し前より在宅勤務が増えたこともあり、目や目のまわりの疲れなどが多く出てきています。
生活習慣病の中でも糖尿病や高血圧症は白内障や網膜症など目の疾患に繋がり、病気が進行すると失明してしまうこともあるので、生活習慣の見直しは目を守ることが出来るといえます。

<目の疲れ予防のために出来ること>

- ①日頃から自分の目を観察しよう。異変があればすぐに病院へ！
- ②ストレッチをして筋肉を緩めよう！肩こりなどから目の疲れがくることもあります。
- ③睡眠をしっかりとろう！1日の中で目を休ませる時間が大切です。

アイマスクや目を温めて休むことも効果的です！ぜひやってみてください！！

