



栄養科たより



7月に入りじめじめとした暑さが続きますね🍧 室外と室内の温度変化に気をつけて過ごしましょう！



7月のテーマ食材・・・ズッキーニ

今月の旬の食材はズッキーニを紹介します！旬は6月～8月で夏の野菜として有名です🍆

トマト煮込みや焼き料理に使われることが多い食材ですが、皆さんは家庭で使うことはありますか？

ズッキーニはかぼちゃの仲間で、夏バテに必要な栄養素がたくさん含まれているので

紹介します！！

ズッキーニは**カリウム**がとても多く含まれています。**カリウム**は高血圧予防・むくみの改善・

筋肉の動きを正常に保つなどの働きがあります。夏場は汗とともに失われやすい

栄養素なので**カリウム**が少ないと夏バテの原因になってしまいます☀

ズッキーニの栄養素は油を使用した加熱調理がおすすめです！茹でる以外にも電子レンジで

簡単に調理できる方法もありますのでぜひ今年はズッキーニを食べてください！



ズッキーニを使用したおすすめレシピ・・・ズッキーニとトマトのマリネ

材料(2人分)

- ・ズッキーニ・・・1本
- ・ミニトマト・・・4個
- ・ツナ缶・・・1缶
- ・塩・・・少々
- ・オリーブオイル・・・小さじ1
- ・レモン汁・・・小さじ1

作り方

- ① ミニトマトは半分に切る。
- ② ズッキーニはミニトマトよりも少し大きいくらいの乱切りにする。
- ③ ボウルに①②と塩を入れてふんわりとラップをし、電子レンジで2分30秒加熱する。
- ④ ③に油をきったツナ缶とオリーブオイル、レモン汁をいれて和えたら完成。



夏に必要な栄養素が入っている野菜です！！電子レンジで簡単にできるのでぜひ試してみてください🔍



7月のテーマ・・・熱中症について(2021年8月掲載内容)

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、令和5年の5月～9月で

救急搬送された人数は91467人にもものほいます。平成20年以降で2番目に多い数になりました。

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の低下や、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🍉🍈

