



栄養科たより



今年も暑い夏になりそうですね🌞 こまめな水分補給を意識して熱中症に注意しましょう🌞



7月のテーマ食材…にんにく

今月の旬の食材はにんにくを紹介します！1年中出回っているにんにくですが、生にんにくの旬は5～6月、それを乾燥させたにんにくの旬は5～9月とされています。

ユリ科ネギ属の植物で、球根・茎(にんにくの芽)・葉の部分が食用になります🍷

なんとなくスタミナをつけたい！というときに食べるイメージがありますが、にんにくの栄養はスタミナをつけることにとっても適しています😊 にんにくに含まれる**アリシン**は**ビタミンB1**の吸収をあげ、疲労回復の効果を増進します。また**ビタミンB6**も多く含まれていて、たんぱく質の分解を助ける、免疫機能の正常な働きを保つなどの効果もあります。

今年の夏も危険なくらい気温があがりそうなので、にんにくを食べてスタミナをつけましょう！

ただし、にんにくは刺激物なので食べすぎには要注意です！！



にんにくを使用したおすすめレシピ…にんにくと玉葱の万能ソース

材料

- ・にんにく…2片
- ・玉葱…1/2個
- ・酒…大さじ2
- ・みりん…大さじ1
- ・醤油…大さじ2
- ・塩胡椒…少々

作り方

- ① 玉葱・にんにくはすりおろす。
- ② フライパンに材料を全て入れて中火で加熱する。
- ③ 煮立ったら弱火にして3～4分煮詰めて完成！

※にんにくはすりおろす・切るなどの調理法によって酵素が活発になり**アリシン**が多く出るのでおすすめです🌱



ビタミンB1が豊富でおすすめの豚肉やまぐろにも合う万能ソースなので、ぜひ作ってみてください😊



7月のテーマ…脱水について(2021年7月掲載内容)

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！！喉が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 喉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を参考にして喉が渴いたなと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🌞🌞

