栄養科たより

気温 40 度越えの地域も出てきていますね冷たい食べ物で身体の内側からも冷やしましょう

8 月のテーマ食材･･･モロヘイヤ

今月の旬の食材はモロヘイヤを紹介します！原産地はエジプトや中東といわれていて
高温乾燥の砂漠地帯でも育つと言われている生命力の高い野菜です
そのため旬は7～8月で、日本では群馬県が出荷量1位となっています。またアラビア語で
「王様の野菜」と言われているほど栄養価が高いことで知られています。
モロヘイヤ特有のねばりにはムチンとマンナンという食物繊維が含まれており、
整腸作用・免疫力向上・血糖の上昇を緩やかにし、糖尿病、中性脂肪対策としても効果があります。
他にも夏野菜(トマト・なす・オクラ・ズッキーニなど)には身体の熱をとってくれる作用があり、
夏の邪気(夏の不調)をやわらげてくれる効能もあります。
今年の夏もとても暑いので、夏野菜を食べて身体の内側から涼しくしていきましょう！

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！！喉が渇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 喉が渇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
喉が渇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

練馬さくら病院　栄養科　2025 年 8 月号