



栄養科たより



梅雨明けももう近く、夏に向けて気温も高くなりますので、気温の変化に気を付けていきましょう 🌻 🌻



8月のテーマ食材・・・枝豆

今月の旬の食材は枝豆を紹介します 🍷 ! 冷凍で購入する方も多いかと思いますが、8月の枝豆は味、出荷量ともにピークを迎える旬の季節野菜になります。

枝豆の品種は大きく分けると3種類あり、青豆、茶豆、黒豆に分類されます。

私たちがよく目にする枝豆は青豆で、関東をはじめ、全国で広く流通しています。



枝豆は「畑の肉」と呼ばれるほど、野菜の中でも栄養価が高いことで有名です。

良質なたんぱく質を豊富に含み、その中でもアミノ酸の1つ、**メチオニン**がアルコールの分解を助けて、肝臓の負担を減らしてくれます。お酒のおともに選ばれる理由がよくわかりますね 🍷

また**ビタミンB1**も豊富で、糖質をエネルギーに変換する役割ももっています 🍷

その他にも、**鉄**、**葉酸**、**ビタミンC**も豊富なためどの面からみても優秀な野菜といえます。

夏の健康管理に、献立の1品として枝豆を使用してみてください 🍷 !!



枝豆を使用したおすすめレシピ・・・枝豆と塩昆布の炊き込みご飯

材料

- ・米・・・2 合
- ・塩・・・小さじ 1/2
- ・料理酒・・・大さじ 1
- ・枝豆・・・150g
- ・塩昆布・・・15～20g
- ・水・・・米 2 合分

作り方

- ① 炊飯器に米を入れて洗い、調味料を入れてから、2 合の線まで水を入れる。
- ② 米の上に枝豆と塩昆布を散らして炊飯する。
- ③ 炊きあがったら全体を混ぜ合わせて完成。



夏に不足しがちな塩分をしっかり摂取できる炊き込みご飯になります 🍷 ぜひ作ってみてください!!



8月のテーマ・・・夏の入浴の重要性について

入浴で身体が温まるメリットは、血行や発汗が促進され、体温を上げることで睡眠への流れがスムーズになると言われています。夏の暑い季節だと、シャワーで済ませてしまいがちですが、38℃～40℃のお湯に10分～15分浸かると、身体の芯から温まり、冷房で冷えてしまいがちな身体もしっかり温めてくれます。

<夏に入浴する際の注意点!!>



夏は特に入浴前にも汗などで水分が身体から奪われてしまっています。入浴前と後に**コップ1杯の水**を飲むなどして、水分の摂取をいつも以上に意識しましょう 🍷

夏こそ時間があるときはお風呂に使って、身体をゆっくり休めてみてください 🍷 !!

