

食と栄養の情報だより

夏秋
号

夏本番を迎え、冷たい食べ物が美味しい季節になりました。皆さん、この時期はどのような食べ物で暑さを乗り切りますか？今回は、夏の代表的な野菜の栄養や特徴についての情報です。



「ナス」と「にがうり」どちら派？

ナス

ナスはインドが原産とされるナス科の一年草で、日本には奈良時代に入って来たと言われています。当時は「なすび」と呼ばれ、その名残が今でも地域によって残っています。

★ 栄養と特徴 ★

紫紺色は「ナスニン」と呼ばれるポリフェノールのひとつアントシアン系の色素で強い**抗酸化作用**があり、生活習慣病のもとになる活性酸素を抑えると言われます。

★ 選ぶ時のポイント ★

張りとしつやがありヘタの部分のトゲがしっかり立っているものを選ぶと良いでしょう。また冷蔵庫に入ると硬くなりやすいので1本ずつキッチンペーパーで包んで袋に入れて冷暗所に保存し早めに使うと良いです。



★ 選ぶ時のポイント ★

ふっくらとしていて、持った時に硬いくらいの張りがあるずっしりと重みを感じるものが新鮮です。新しいものは、色が濃くて鮮やかで苦みも強いですが、成長すると熟し始め、色が薄くなり苦みも弱くなります。

にがうり

正式にはツルレイシと呼ばれるウリ科の野菜で、東南アジアが原産と言われています。現在は、沖縄や九州で多く生産されています。

★ 栄養と特徴 ★

通常、ビタミンCは熱を加えると壊れやすいのですが、にがうりの場合、火を通しててもビタミンCがほとんど減らないそうです。夏の紫外線によるシミやソバカス予防にもってこいの野菜です。また、にがうり独特の苦味成分である**モモルデシン**は、食欲増進効果があり、夏バテした胃腸にも大助かり！です。

いつもとひと味違う食べ方 ～たくさん頂いた時にいかが～

ナスのみそチーズ焼：ナスを縦半分に切り、切り口にみそ小さじ1とみりん小さじ1/2を合わせたものを塗り、溶けるチーズをのせアルミ箔を敷いた魚焼き器でこんがり焼く。



ゴーヤチップス：薄切りしたにがうり100gに塩麹小さじ1と牛乳大さじ1に約20分浸し、天ぷら粉と塩1つまみをまぶして200度の油でカラッと揚げる。



汗をかくと不足するのは水分だけなの？

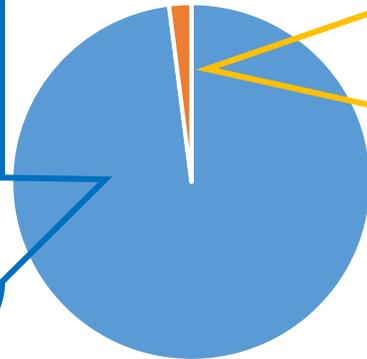
皆さん、この時期、作業や外出時に汗をかくことが多いと思います。その分、しっかり水分補給をすることはとても大切です。

じつは、汗をかくと水分だけでなく他にも身体に大切な栄養素も一緒に失われてしまいます。

汗の成分

「水」

99%以上が水分です。
汗は、血液中の「血漿（けっしょう）」と呼ばれる成分から作られます。その主な働きは、体温調節です。



「電解質」

水分以外の成分はわずか1%未満ですが、塩化ナトリウム、カルシウム、カリウムなど身体の機能を維持するために大切な栄養素を含んでいます。

日常生活の中の水分補給は、お茶や水で問題ありません。

しかし、急激な脱水で失われた水分補給に、水だけを飲むと体液が薄まってしまい、余分な水を外に出そうという働きが進みます。そのため脱水が進んでしまうこともあります。またスポーツドリンクは、糖分が多く含まれるため、血糖値の上昇や口腔ケア（虫歯）に注意が必要です。

「経口補水液」は、汗に近い成分であるナトリウムやカリウムを含むため、高血圧症や腎臓病など疾病のある方は主治医や管理栄養士に相談して、適切な摂取量を確認することをお勧めします。

～ 食生活でもひと工夫を ～

- 水分やカリウムを多く含む果物を1日1～2種類を目安に摂りましょう。
- 野菜や海藻などたっぷり入れた味噌汁やスープを1日1杯を目安に摂りましょう。
- 食事の基本は、バランスです。主食・主菜・副菜をそろえた食事を心がけましょう。

編集後記

今年も暑い日が続いていますね。

臨床栄養室では、新しい職員も加わり、病棟での食事相談や栄養指導など栄養サポートを行っています。入院中、または外来にて食生活のことや食物の栄養についてなど何でも結構ですのでお気軽にお声かけください。

私たち臨床栄養室は、皆さまが安心して食事を楽しんでいただけるよう支援します。

新しい職員より一言…

管理栄養士の窪谷茉夕です。小林市出身です。まだまだ未熟ですが、明るく元気にがんばります。よろしくお願ひします！

