

2021年

7月



栄養だより



さめき市民病院
栄養管理科発行

7月28日は土用の丑の日



夏土用の期間は、暑さが激しく夏バテしやすい時期であったため、厳しい暑さを乗り越えるために身体にいいものを食べる「食い養生」の風習が古くから伝わりました。
また、うなぎは良質なたんぱく質や脂質に加え、ビタミン・ミネラル・カルシウムなどバランス良く含まれており、とても栄養価の高い食べ物です。

●ビタミンA

眼や皮膚、粘膜を正常に保ち、視覚障害の予防効果がある。
また、うなぎは栄養豊富で、特にビタミンAが一番多く含まれている。

●ビタミンB群

うなぎは、ビタミンB群の中でB1・B2を多く含んでいる。
B1は、身体疲労回復効果がある。
B2は、口内炎や髪・爪・皮膚などを健康に保ってくれる。



●カルシウム

カルシウムといえば牛乳ですが、牛乳は100gあたり110mg含まれているのに対し、うなぎは100gあたり150mgと、うなぎの方が少し含有量多い。



●EPA (エイコサペンタエン酸)

コレステロール・中性脂肪を減らす働きがあり、血流を良くしてくれ、動脈硬化の予防効果が期待できる。

●DHA (ドコサヘキサエン酸)

記憶力や視力の回復効果があり、がんや高血圧・糖尿病などの予防・改善効果がある。

今月のレシピ

きゅうりの辛子漬け

(4人前)



きゅうり	160g
塩	4g
濃口醤油	14.4g
砂糖	24g
酢	7.2g
和辛子	4.8g

- ① きゅうりを乱切りにする
- ② 保存容器に①と塩を入れ軽く振り混ぜる
- ③ 重石をして水が上がってくるまで漬けておく (1晩ぐらい)
- ④ ③の水分を絞りきる
- ⑤ 和辛子は、ゆるま湯で適量の微温湯で溶き、濃口醤油でのばし、砂糖・酢を加える
- ⑥ ボールに⑤の調味料と準備した④を混ぜ合わせる
- ⑦ きちんと蓋をして味がなじむまで漬け込んでおく (3日~5日)

お食事に関してわからないこと等がありましたら、遠慮なく管理栄養士におたずねください。

