



耳原健康サポートセンター 栄養瓦版

夏の暑さを乗り切るために！

暑い日が続いていますが体調はいかがでしょう。食欲は落ちていませんか？

夏場は食欲が落ちてしまい食べる量が減ってエネルギー不足となったり、あつさりしたものや冷たい食べ物・飲み物ばかりに偏ると、体の調子を整えるビタミンやミネラルの不足が起こりやすく、特に鉄分は不足しがちなミネラルです。

鉄には、吸収率が高いヘム鉄（肉や魚の赤身、貝類など）と吸収率が低い非ヘム鉄（小松菜やひじき、大豆製品など）があります。非ヘム鉄は、動物性のたんぱく質やビタミンCと一緒に摂ると吸収が良くなります。ビタミンCは野菜に多く含まれています。組み合わせるよう心掛けましょう。

たんぱく質は筋肉や臓器の原料ですが、炭水化物が不足すると、エネルギー源としても利用されます。お米の摂取が進まない時は麺類でも構いません。素麺やうどんにツナや卵を入れたり、大葉や生姜、香辛料を追加することで食欲がそそれれ食べやすくなります。炭水化物だけで済ませず、たんぱく質も毎食取り入れるようにしましょう。どうしても食事が摂れないという方は、おかずを優先して食べるようにしましょう。また冷たい食べ物が続くと胃腸への負担となるため注意しましょう。

簡単料理メモ ★ツナとトマトのサラダ★

【材 料（2人分）】トマト1個（200g）、玉ねぎ（小）1/4個（30g）、ツナ油漬缶1/2缶（40g程度）、☆オリーブオイル 小さじ1、☆コンソメ顆粒 小さじ1/4

【作り方】

- ① トマトは一口大に切る。玉ねぎは薄切りにする。
- ② ツナは油をきっておく。
- ③ ボウルに①と☆を入れて混ぜ合わせ、器に盛る。

1人前 102kcal、塩分 0.3g



大腸癌検診を受けましょう！捨てるうんちで、拾う命。

少し気になる食べ物の話

トマトに注目！

夏野菜の代表的なものの一つであるトマト。彩が良くなり、ミニトマトだとサツと水洗いするだけですぐ食べられるので、日常で摂取する機会が多いかと思えます。

トマトの赤い色の色素成分であるリコピンはカロテノイドという色素成分の一種で、がんや老化を予防する抗酸化作用があります。油脂と合わせると吸収率が上がるので、生のままだけでなく炒め物にして食べても良いでしょう。卵や緑の野菜と炒めると見た目も鮮やかに仕上がります。また、昆布と同様のうま味成分であるグルタミン酸が含まれているので、料理の味わいを深めてくれます。ビタミンCやカリウムも豊富です。疲労回復効果が期待できるクエン酸や便秘改善に役立つペクチンも含まれています。

トマトは、ヘタが新鮮で、皮にハリがあり、大ききの割にずっしりと重く、烈果のないものを選びましょう。赤いトマトほどリコピンを多く含んでいます。お尻に星のように放射線状の筋が出ているものは実が充実している証です。