



耳原健康サポートセンター 栄養瓦版

こまめな水分補給を！

暑さが日ごとに増し、毎日猛暑が続いています。こまめな水分補給はできていますか？なるべく水かお茶を、喉が乾いたと感じる前に数口ずつでも飲むようにしましょう。水分をとることをつい忘れてしまうという方は、起床時、食事時、お手洗い後、入浴前後などタイミングを決めて飲みましょう。汗をそんなににかいていないから大丈夫と思っていても、身体から水分は失われています。

熱中症対策として塩分補給もいわれていますが、日本人は平均的に一日十一グラムの食塩を食事から摂っているといわれており、減塩目標である一日六グラム未満を大幅に超えています。長時間外にいて汗を沢山かいた時や、運動した後、また頭痛や手足のしびれなど症状がある時は塩分補給も必要ですが、基本的な熱中症対策としては水かお茶での水分摂取で十分です。

お茶はカフェインが含まれているほじ茶や緑茶は利尿作用があるため、ミネラルが含まれている麦茶やノンカフェインのほうじ茶を選びましょう。スポーツドリンクには塩分に加え、糖分も沢山入っています。特に糖尿病の方は高血糖を引き起こす可能性があるため、もし飲むときは薄めて飲んだり、少量ずつ飲むようにしましょう。

簡単料理メモ ★茄子のおかか生姜和え★



【材 料 (2人分)】 茄子 2本、☆生姜 (すりおろし) 1かけ、☆醤油 小1、☆鰹節 1パック

【作り方】

- ① 茄子はヘタをとって乱切りにし、キッチンペーパーをひいたボウルにラップをかけ、電子レンジで3分加熱する。
- ② ラップをはずし粗熱がとれたら、茄子の水分を拭き取る。
- ③ ②に☆を加えて軽く和え、器に盛りつける。

1人前 35kcal、塩分 0.4g

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

茄子に注目！

煮る、焼く、揚げる、漬けるなど用途が広い万能野菜である茄子は、八月に旬を迎えます。

茄子は九十%以上が水分で、体内側から冷やす作用があります。皮の色素は「ナスニン」というポリフェノールの一種。抗酸化作用があり、動脈硬化・がん・老化・免疫機能の低下の一因となる活性酵素を取り除いてくれる働きがあります。皮ごと食べることでより高い抗酸化作用が期待できます。また、切り口が茶色になる原因の「クロロゲン酸」にも、老化やがんを予防する効果も期待できます。変色が早いので、切ったらすぐ調理するか、水にはなしておきましょう。食物繊維も豊富に含まれているため、便秘解消にも効果的です。

茄子は皮にハリとツヤがあり、傷や変色のない物を選びましょう。切り口がみずみずしく、ヘタやガクがしっかりとしている物が良いです。とげのある品種の場合は、痛いくらいに尖っているのが新鮮な証です。火を使わずに作れるレシピを上で紹介しています。ぜひお試しください。