



# 耳原健康サポートセンター 栄養瓦版

## 初夏の体調と血糖コントロール

過ごしやすい季節になってきましたね。日中は汗ばむ日も増え、体調や血糖値が変動しやすい時期です。

食事で無理なく整えていきましょう。

## 血糖値を安定させる食事リズム

気温の変化や活動量の増加で食事が不規則になったり食欲にムラが出たりといったことが起こりやすくなります。

① 水分補給をこまめに。脱水は血糖値上昇の原因にもなります。水やお茶をこまめに摂る、甘い飲み物は控えめに。

② 主食は「適量」を守る。食べ過ぎも、抜きすぎもNG。ごはんは茶碗軽く1杯（150g程度）を目安に。

③ たんぱく質をしっかり。筋肉維持・体力低下予防に重要です。魚・肉・卵・大豆製品を毎食に。

冷たい飲み物の摂りすぎや食事を抜く、麺類だけで済ませるなどといった習慣には注意しましょう。

気温が上がるこれからの時期は「水分・食事・リズム」を意識しましょう。

毎日の積み重ねが大切です。できることから始めて無理なく続けていき、これからの暑さに備えて体調を整えましょう。

## 簡単料理メモ ★アスパラのツナマヨサラダ（2人前）

【材 料】 アスパラガス 8本（160g）、ツナ缶水煮 1缶（70g）、ポン酢大さじ 1（18g）、マヨネーズ大さじ 1と1/2（18g）、白すりごま大さじ 1/2（4g）

### 【作り方】

- ① アスパラガスの根元を少し切り落として下 1/3 ほどの皮をむき、斜め 2cm 幅に切る。
- ② 耐熱容器に入れてふんわりとラップをし、600W のレンジで 1 分加熱する。水気を切って粗熱をとる。
- ③ ボウルに調味料を入れて混ぜ、アスパラガス、汁気を切ったツナ缶を加えて混ぜたら完成。



1人前 122kcal、塩分 0.8

## 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

## アスパラガスに注目！

アスパラガスの旬は、一般的に4月下旬～6月頃の「春」です。特に4月下旬～5月中旬は甘みが増して最もおいしい時期とされています。また、夏（6月～8月）に収穫される「夏アスパラ」もあり、こちらはみずみずしくシャキシャキした食感が特徴です。

疲労回復や代謝向上に役立つ「アスパラギン酸」を豊富に含み、エネルギー生成を助ける栄養価の高い野菜です。

血管を健康に保つ「ルチン」や、貧血予防・細胞合成に不可欠な「葉酸」、美肌に良い「βカロテン」「ビタミンC・ビタミンE」も含んでおり、疲労回復、美肌、高血圧予防、むくみ解消に効果的です。

アスパラギン酸やビタミン類は水に溶けやすいため短時間で茹でるか炒め物、蒸し料理、スープにするのがおすすめです。

### 【選び方】

穂先がしまつてピンとしており、全体的に濃い緑色で茎が太く真っすぐなものが新鮮です。

### 【保存方法】

乾燥に弱いので、根本を湿らせたキッチンペーパーで包み、立てて冷蔵するのが最適です。