



# 栄養だより



特別養護老人ホーム 明嶺荘

梅雨が明けると太陽がサンサンと照りつけだんだん暑さが厳しくなってきます。ジメジメと蒸し暑い体を動かすとたくさん汗をかきます。また、動かさなくても徐々に体の中の水分が失われていきます。こまめに水分を摂り上手に水分補給をして熱中症を予防しましょう！！

## ～食事からも水分を上手にとろう～

水分は飲み物だけでなく食事からも摂取しています。また、汗で失われる塩分も補給できます。3食バランスよく食べましょう。旬の夏野菜は約90%が水分です。ビタミンやミネラルも補給でき、体温を下げる効果もあります。積極的に摂りましょう！！



### 水分多い食材を上手に活用しよう



#### きゅうり

きゅうりをすりおろしてしばらく置くと、水分が出てくる。その上澄みは、軽いやけど、あせも、あかぎれ、しもやけに効果的。

##### 食べ合わせ

きゅうり+豚肉=免疫力アップ



#### オクラ

オクラのネバネバ成分が胃腸の粘膜に潤いを与えて消化を高めます。ビタミン、ミネラルも多く含むので、疲労回復に効果的。

##### 食べ合わせ

おくら+豚肉=夏バテ予防



#### トマト

生で食べると、体にたまった熱を冷まして夏の暑さを取り除き、喉の渴きを癒す。また、夏の紫外線による酸化を回復させる。

##### 食べ合わせ

トマト+なす=美容効果

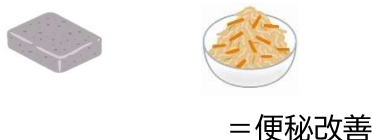


#### こんにゃく

こんにゃく独特の臭いが気になる場合は、調理前にカットしたこんにゃくを下茹でするか塩もみ、乾煎りすると軽減。

##### 食べ合わせ

こんにゃく+切り干し大根



#### メロン

体の熱を冷ますので暑さによるイライラや頭痛の解消に効果的。また、体に潤いを与え、喉の渴きや便通を改善。

##### 食べ合わせ

メロン+牛乳=動脈硬化予防



#### スイカ

むくみや体のだるさ食欲不振を改善するので、夏バテ解消や熱中症予防に効果的。また、スイカから発見されたシトルリンは、血管を若返らせる効果がある。

##### 食べ合わせ

スイカ+オレンジ=むくみ改善



食事面・栄養面で何かお聞きになりたいことがありましたら遠慮なくお声かけください。(上原)

