



栄養だより



特別養護老人ホーム 明嶺荘

ジメジメ・むしむし梅雨の時期になりました。蒸し暑く気持ちも落ち込みやすく、体調を崩しやすい時期です。また、食欲が低下しやすい時期です。しっかり食べて、規則正しい生活を送り暑い夏に備えましょう！！

～6月6日は梅の日～



梅雨になると葉を落として成長する梅の実も、梅干しや梅酒として古くから利用され、日本人に親しまれてきました。今回そんな梅の実に隠された私たちの身体に嬉しい様々な効能を紹介させていただきます。

食中毒予防



梅干しに含まれるクエン酸は食中毒を抑える働きがあります。

疲労回復効果



梅干しに含まれるクエン酸には、疲労を蓄積しにくくする働きがあります。

動脈硬化予防



梅干しには、動脈硬化の原因となる血圧の上昇を抑える働きがあります。

カルシウムの吸収促進

梅干しに含まれるクエン酸には、カルシウムの吸収を促進する働きがあります。骨粗しょう症予防も期待できます。

胃腸への効果



熟す前の梅のみを燻したものが「烏梅(うばい)」という生薬で、胃腸の調子を整えるのに役立ちます。

食欲増進効果



梅の酸味成分には、唾液の分泌を促進し、食欲を増進させる働きがあります。

梅雨を乗り切ろう



梅雨の時期には食事にも気を付けたいポイントがいくつかあります。ちょっとした変化をつけるだけで体調管理になるので、ぜひ実践してみましょう。

利尿作用のある食材を使う

梅雨の時期には体内に水分が滞りやすいです。体内に溜まってしまった水分を排出するために「利尿作用」の効果のある食材を取り入れることが大切です。カリウムを多く含み、利尿作用のあるきゅうり・茄子・にらなどを摂りましょう！！



疲労回復に効果的なビタミン B1 含む食材を選ぶ

クエン酸と同じように、疲労回復に効果的とされている成分がビタミン B1。身体に吸収された糖類を分解してエネルギーに変える役割を持っているので、このビタミン B1 が不足すると食欲がなくなる・疲れるといった身体の不調を起こしてしまうので豚肉や鮭・大豆・玄米など積極的に食べるようにしましょう。

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)

