

栄養科だより 7月号

～たんぱく質で夏バテ予防～

海の日

今年は7月17日！

ジメジメした季節が終わり、本格的に夏がやってまいりますね！
夏は食欲が落ちて、つるっと食べられる麺類などの炭水化物に頼りがちになります。
するとたんぱく質が不足気味になり、内臓の働きが衰えることで夏バテになります。
今回はこれからの季節に美味しくなってくる 海の幸 をご紹介したいと思います♪
今年の夏は、たんぱく質をとって夏バテ知らずな身体に！

100gあたり E:エネルギー (kcal) P:たんぱく質 (g)

マアジ

DHAやEPAをたくさん含んでいます。
DHAは脳の働きを活性化し、EPAは血液をサラサラにする働きがあるとされています。

E:126 P:19.7



イシガキダイ

一価・多価不飽和脂肪酸がたくさん含まれています。
悪玉コレステロール(LDL)を減らし動脈硬化の予防に効果があるとされています。
脂肪分が少ない白身魚なので、良質な動物性たんぱく質をたっぷりとることができます。

E:156 P:19.5



イナダ

出世魚でありながら、日本各地で呼び方が変わるため非常に多くの名前が存在します。

DHAとEPAが多く含まれており、脳を活性化させるほか、悪玉コレステロール(LDL)や中性脂肪を減らし、逆に善玉コレステロール(HDL)を増やす働きがあります。

E:257 P:21.4



イカ

コレステロールが多いですが、血中コレステロール低下作用などがあるタウリンも多く含んでいます。

E:88 P:18.1



ホタテ

カリウム、鉄、亜鉛、ビタミンB2のほか、エネルギー源となるグリコーゲンや旨味成分が多く含まれています。貝柱の下側に見える生殖巣の色がオレンジはオス、白がメス♀なのです。

E:72 P:13.5



●たんぱく質とは

- ・筋肉や皮膚、内臓、髪の毛、爪、歯など体の材料になります
- ・体を大きくするため、風邪を引かず元気でいられるためにも欠かせない栄養素です



●不足すると...?

- ・体力や思考力の低下など体全体の機能低下に繋がります

●食べすぎると...?

- ・腎臓に負担がかかります
- ・糖の代謝を担うインスリンの働きが悪くなる場合があります

ご質問はお気軽にピンクのユニフォームの栄養士まで