

栄養科だより 7月号

夏がやってきました。水分を摂ることも大切ですが、実は汗を出すため水分を蓄えておく体の筋肉も必要です。十分なたんぱく質を摂り、暑さ対策をしましょう！



水を蓄えて

汗をかきやすくします

今回は食物繊維やミネラルも一緒に摂取できるたんぱく質の一つ【豆類】について紹介します

高たんぱく質

畑の肉と言われるように、肉や魚と同じようにたんぱく質が豊富。でも動物性たんぱく質よりどろどろの血液の原因となる飽和脂肪酸が少なく肥満予防にも！

ビタミンB群

糖質や脂質のエネルギー代謝をUPするので疲れに効果的！

食物繊維

腸活にもぴったり！

ミネラル

ミネラルが含まれているので体の調子を整える働きがある。

こんな方におすすめ！



夏バテ



筋トレ・ダイエット



脂質が気になる方



便秘・肌荒れ

ビーンズサラダ



96.4kcal たんぱく質3.1g

(材料) 1人分目安
レタス 10g
サニーレタス 10g
ミックスビーンズ 20g
刻みゆで卵 8g
お好みのドレッシング

(作り方)
①レタス・サニーレタスは好きな大きさにちぎる。
②ミックスビーンズ・刻みゆで卵を乗せ、ドレッシングをかけて完成。

インスタグラムで
美味しいドレッシングを紹介しています！

ご質問はピンクの
ユニフォームの
管理栄養士まで

栄養科の
インスタ
グラムです！



HOSHIEIYOUKA



令和4年7月1日発行
星総合病院 栄養科