



# 栄養科だより 8月号



暑い日が続いていますね。暑さのせいで食欲がなかったり、疲れがとれなかったり、よく眠れなかったりして体調を崩していませんか？今回は暑い夏でもしっかりと食事が食べられるように、食欲増進に効果のある栄養素について紹介したいと思います。

## 食欲増進に効果のある栄養素

### アリシン

アリシンの香りは、唾液や胃液などの消化液の分泌を促し、胃腸の働きを活発にさせ、消化吸収を高める効果があります。

＜アリシンを多く含む食品＞



にんにく ねぎ 玉ねぎ にら

### クエン酸

クエン酸の酸味により、唾液や胃液の分泌を促し、食欲を増進させる効果があります。また疲労回復にも効果があります。

＜クエン酸を多く含む食品＞



梅干し 酢 柑橘類 (レモンやみかん)

## ～ 豚しゃぶの梅だれがけ ～

※1人あたり:エネルギー231kcal たんぱく質15.3g



(材料) 2人分

豚肉 150g  
(しゃぶしゃぶ用)  
レタス 1/2玉  
にんじん 1/3本  
塩・酒 少々

★梅だれ

梅肉 梅干し1個分  
長ねぎ 1/2本  
しょうゆ 大さじ1  
みりん 大さじ1/2  
ごま油 大さじ1/2

(作り方)

- ① 梅だれの梅肉、長ねぎはみじん切りにし、しょうゆ、みりん、ごま油と混ぜる。
- ② レタスはちぎり、にんじんはピーラーで薄くスライスし、さっと茹で、水気を切る。
- ③ 豚肉は塩・酒を加えたお湯で、色が変わるまで茹で、水気を切る。
- ④ 器にレタス、にんじん、豚肉を盛り付け、梅ダレをかけて完成。

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！



HOSHIEYOUKA

令和4年8月1日発行  
星総合病院 栄養科