



栄養科だより 7月号



皆さんこんにちは、暑が強まっていく時期になりましたね。今回は、夏に起こりやすい不調の予防策の一つである名前に「海」が入っている海藻類についてお話ししたいと思います。

夏に起こりやすい不調として代表的なものそれは…



夏バテ



熱中症



予防には海藻類に多く含まれる食物繊維とミネラルがカギ



食物繊維で腸内環境を

整える



免疫力UP!!で夏バテ防止

海藻類摂取で体内ミネラル濃度を

整える



バランス維持!!で熱中症防止

最後に、ピリッとスパイシーなレシピをお伝えします。

～わかめのペペロンチーノ～

～材料～

- ・スパゲッティ……1束
- ・にんにく………2かけ
- ・わかめ（乾燥）…2g
- ・冷凍のシーフード…50g
- ・水菜……………10g
- ・オリーブオイル…大さじ2
- ・唐辛子……………1本
- ・塩……………適量
- ・こしょう………好みの量

～作り方～

1. わかめは水で戻し、にんにくは薄くスライス、唐辛子は種を抜き輪切り、水菜は5cmに切る。
2. フライパンにオリーブオイル、にんにく、唐辛子を入れ、付けて置く。
3. お湯を沸騰させてから塩を入れスパゲッティをゆでる。
4. 2のフライパンを加熱し、にんにくの色が変わり、香りが出てきたら、戻したわかめ、冷凍のシーフード、スパゲッティを入れ、3のゆで汁をお玉1杯分入れ、こしょうを振りかけてからめる。
5. 皿に盛り付けて、水菜をちらして完成



HOSHIEIYOUKA

ご質問はピンクのユニホームの管理栄養士まで

星総合病院 栄養科