



栄養科だより 8月号



熱中症に負けるな！

自分の身体は自分で守ろう(セルフメディケーション)

熱中症を引き起こす要因は ①環境 ②からだ ③行動です！
暑さに負けないからだ作りに大事な栄養素についてお話しします。

熱中症対策に効果的な栄養素

- ・ **カリウム**：発汗で消耗しやすい成分、細胞の浸透圧を調整
(海藻・モロヘイヤ・スイカ・芋・キュウリなど)
- ・ **ビタミンC**：抗酸化作用、免疫力・細胞・ストレス耐性の強化
(赤・黄ピーマン、アセロラ、レモン)
※熱に弱いので生がオススメ！
- ・ **ビタミンB1**：糖質をエネルギーに変える→疲労回復効果
(豚肉・枝豆・玄米・味噌などの豆製品)
※アリシン(玉葱・にんにく)と一緒に摂取し吸収力UP！！
- ・ **クエン酸**：乳酸(疲労物質)を抑制→疲労回復効果
(梅干し・レモン・酢)



夏バテ
予防

《今が旬のモロヘイヤと枝豆の梅干し和え》

(二人前)

- ・ モロヘイヤ 1/2袋
- ・ 枝豆 100g
- ・ 梅干し 1～2個
- ・ 白だし 少々



枝豆には
肝臓を守る
メチオニン
がたくさん

- ① モロヘイヤは熱湯でサッと茹で水に取り、水気を絞ってから刻む。
茹でた枝豆は粗熱を取っておく。
- ② 潰した梅干しと白だしを合わせる。
- ③ ①と②を和えて完成♪
※味の濃さは好みで☆彡



野菜の王様

ご質問は**ピンク**のユニフォームの管理栄養士まで



HOSHIEIYOUKA

