

# 栄養通信

## 暑い夏を乗り切ろう！！

8月31日は「野菜の日」

猛暑の続く夏は、太陽の光をたくさん浴びた夏野菜を摂取して夏バテを乗り切りましょう。水分をたっぷり含む夏野菜は、体の体温を下げるだけでなく、ビタミンも豊富に含んでいるので、体の調子を整えます。

### トマト

赤い色に含まれるリコピンは、抗酸化作用があります。動脈硬化やがん、老化防止に役立ちます。疲労物質の乳酸を除去するクエン酸も多く含まれるため、疲労回復に効果的。



### きゅうり

95%の水分でできているため、体を冷やす作用があります。カリウムを多く含むので、むくみ解消や高血圧予防に役立ちます。ぬか漬けにするとビタミンB1・B2も摂取できますが、塩分の摂り過ぎには注意が必要です。



### なす

紫色の皮には、アントシアニンやポリフェノールが含まれており、動脈硬化や抗がん作用があります。油で調理すると、水溶性のアントシアニンの流出が抑えられ、おいしさも閉じ込められます。



### モロヘイヤ

ねばねば成分のムチンやマンナンは、血糖値の上昇抑制や、胃壁の保護、エネルギー代謝を促すビタミンB1などを多く含みます。疲労回復や滋養強壮に効くため、王様の野菜と言われています。



### しそ

香り成分のペリラルデヒドは、食欲増進や殺菌・防腐作用があるため食中毒予防に効果的です。B-カロテンは油と一緒に調理すると吸収率が上がるので、揚げたり焼いたりする調理方法がオススメです。



### かぼちゃ

ビタミンEは、老化防止やしみ・しわをできにくくする働きがあります。そのほか、のぼせ・肩こりなどの更年期症状を和らげたり、血行の促進にも効果があります。糖質が多いので食べ過ぎに注意しましょう。



# 栄養指導のご案内

当院では外来、入院共に医師の指示に基づき、個別に栄養指導を行っております。

糖尿病、腎臓病、高血圧、脂質異常症、肥満症など様々な疾患に対し、管理栄養士が患者様の日常生活や食習慣に合わせた内容でお話しします。お気軽にご相談ください。



## 栄養指導のご利用について

栄養指導は管理栄養士が担当し、時間は30分程度となっております。

生活習慣病（糖尿病、腎臓病、高血圧、脂質異常症、肥満症など）の方や医師が栄養（食事）指導を必要とする方を対象に行っております。

～☆ 栄養指導をご希望の方は

医師にご相談ください

