

楽しく栄養だより

2023年 夏号

【発行】

高齢者包括支援センター (大曲庁舎内)

☎0187-63-1111 (内線 169)

高齢者包括支援センター東部 (中仙支所内)

☎0187-56-7125

高齢者包括支援センター西部 (西仙北支所内)

☎0187-87-3970

夏野菜は栄養満点！熱中症予防に効果あり！

旬の野菜は栄養価が高く、ビタミン類やミネラルがたっぷり！夏野菜は水分やカリウムを豊富に含んでいるものが多く、汗で不足しがちな水分を補給し、熱のこもった体を中から冷やす効果もあります。熱中症予防や夏バテ予防に効果的な夏野菜を積極的に摂りましょう。

※カリウムや水分などに制限のある方は医師に相談しましょう。

1日に摂りたい野菜の量

1日に摂りたい野菜の量は350g以上です。サラダやお浸しなどの野菜料理は、1皿約70gです。5皿分食べると、1日に摂りたい350gの野菜を摂ることができます。

毎食、1～2皿を目安に食べましょう。

1皿＝約70g



5皿＝350g

夏野菜を食べましょう！



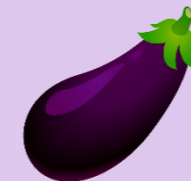
トマト

- ・「トマトが赤くなると医者が青くなる」といわれるほど栄養が豊富。
- ・生のままサラダや、スープや炒め物にも使用することができる。



ピーマン

- ・ビタミンCが豊富。熟してきた赤ピーマンにはよりビタミンCが豊富でレモン1個分に相当する。
- ・ベータカロテン（体内でビタミンAになる）は炒め物など油と一緒に摂ることで吸収率アップ。



なす

- ・水分を豊富に含む。
- ・皮に栄養が豊富で、油と一緒に摂ることで吸収率アップするため、炒め物や揚げ物にもオススメ。



きゅうり

- ・約95%が水分。
- ・体を冷やす効果があり、夏場の水分補給にオススメ。
- ・生のままサラダや酢の物、主菜の付け合わせにも○。



とうもろこし

- ・エネルギーのもとになる炭水化物や体の機能を整えるビタミン、お腹の調子を整える食物繊維が豊富。
- ・炒め物やスープ、ご飯に混ぜるなどいろいろな料理に使用できる。

豚肉と夏野菜のさっぱり炒め

主菜

副菜

※1人あたり

エネルギー: 265 kcal
たんぱく質: 17.1 g
食塩相当量: 0.9 g

材料(2人分)

1人あたり2皿分の野菜!

- 豚肉 160g
- ピーマン 3個
- ナス 1本
- ミニトマト 5個
- 大葉 3枚
- 玉ねぎ 1/2個
- ごま油 大さじ1
- ポン酢醤油 大さじ1
- 砂糖 小さじ1/2
- かつお節 3g(1パック)

作り方

- ①ピーマン・ナス・大葉・玉ねぎはせん切り、ミニトマトは半分に切る。
- ②熱したフライパンにごま油をひき、豚肉を炒める。
- ③豚肉の色が変わったら野菜を入れてさらに炒める。
- ④豚肉に火がとおり、野菜がしんなりしたらポン酢醤油、砂糖を加える。
- ⑤器に盛り、かつお節をかけてできあがり。

野菜と一緒にたんぱく質も摂りましょう!

たんぱく質は低栄養予防のほか、夏バテ予防にも大切な栄養素です。毎食、たんぱく質の豊富な食材も食べましょう。