えいよう通信

平成２７年
８月号

獨協医科大学病院
栄養部

旬の時期に旬のものを！！
暑さに強い夏野菜はいかかがですか
＊8月31日は野菜の日＊
や　さい

夏野菜は自然の夏バテ予防剤

夏野菜は水分とカリウムを豊富に含むものが多く、身体にこもった熱を外に出して、体温を下げてくれる特徴があります。

また、生で食べられる食材が多いことも特徴です。水分を野菜から摂るという発想で夏を過ごしましょう！！！

夏野菜の代表　なす

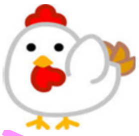
なすに含まれている成分は約94％水分であり、カリウムは夏野菜の中でもトップクラスの含有量を含んでいます。

また、アントシアニンを多く含み、抗酸化作用とともに、血栓が出来るのを防いだり、目の疲労改善に効果的です。

～夏バテ予防　レシピ～

ビタミンB_1を摂ろう。

体内でエネルギーを生産するためにはビタミンB_1が不可欠！！エネルルギーや老廃物の代謝不良を整え、疲れをとってくれる働きがあります。



ビタミン・ミネラルを摂ろう。

夏の暑さや温度の差のストレスに打ち勝つためにビタミン・ミネラルは必須！！神経や筋肉などの機能を円滑に動かしてくれる作用があります。

☆夏バテに負けない！！豚肉となすのネギソースかけ　レシピ☆

材料（2人前）

豚バラ　　100g
なす　　1本
ねぎソース
長ネギ　　半分
小ねぎ　　2本
にんにく　　1片
ゴマ油　　大さじ1
ポン酢　　50cc

作り方

1）豚バラ、なすは食べやすい大きさに切る。
長ネギ、小ネギは小口で切る。
2）フライパンに油を引かず豚バラとなすを炒め、
皿にあける。
3）フライパンにゴマ油を引き、にんにくを入れ香りが出てきたら、長ネギと小ネギを入れる。
4)火が通ったらポン酢を入れ、豚バラとなすの上にかけて、出来上がり。

ビタミンB_1はにんにく、ねぎなどに含まれているアリシンと組み合わせることによって免疫力アップ！！

この記事に関する問い合わせは、内線3202まで