

# コスモス “食” 通信

NO. 105

平成27年7月号

## 今回のテーマは 『旬の食べ物』 ～旬の食べ物で「夏バテ」を撃退しよう！～

じつとりと暑い夏がやってきました。

毎年夏が来ると、『だるくて食欲がない』と言っていないですか。

食事は健康な体をつくるために、最も根本的な要素といえます。

また、どこに行っても冷房がききすぎていて、冷えた室内と暑い屋外の温度差が原因で、夏風邪をひいてしまう事もあります。

今年の夏は、旬の食べ物をうまく取り入れて「夏バテ」しないで、快適に過ごしましょ



### 夏バテの原因

**原因 1** 暑さにより、体内の水分調節がうまくいなくなるため。

汗をかくことで体外に放出される水分や電解質の量が、吸収される量を超えてしまいます。

**原因 2** 暑さのために食欲が低下し、十分な栄養が摂れずエネルギー不足になるため。

汗をよくかく事で体内の水分量が低下して、血液の粘り気が増すために、心臓はよりいっそう頑張らなければなりません。心臓が働くためにはエネルギーが必要ですが、食欲が低下して十分な栄養が摂れないためエネルギーが作られず、心臓の働きが鈍くなり、各細胞に酸素や栄養素が十分に供給できないという悪循環から「夏バテ」はおこります。

**原因 3** 高い気温や湿度などの環境に対応できずに、自律神経のバランスが崩れてしまうため。

私たちの体には、あらゆる内的・外的な様々な変化の中で、人間の生理状態を一定に保ち、生命を維持する仕組みがあります。例えば、暑くなると汗を出して、その気化熱で体温を下げたり水分が不足すると脳は『のどが渴いた』という信号を体に送ったりします。このような自律神経の作用によって環境の変化に適応しているのです。

しかし、夏の暑さに加え高い湿度や気温の急激な変化に体のリズムがついていけず、自律神経のバランスが崩れて、体を一定の状態に保つことができなくなり、下痢・便秘・食欲不振・動悸・疲労・やる気が起こらない・イライラする・不眠などの症状が現れます。

**原因 4** 冷たい飲み物を摂りすぎてしまうため。

冷たい飲み物を多く摂ると、胃腸の機能が低下し栄養素の吸収が悪くなり、エネルギー不足になることがあります。



『夏バテ予防の食事』については、  
来月号で詳しく紹介します。

## 夏が旬の食べ物の栄養

夏バテを回復させ  
ましょう！！

夏バテになった体を回復させるためには、消化がよく、栄養価の高いものを食べることが大切です。旬の食べ物は、新鮮で味もよく、何より栄養価がアップしています。また、収穫量が増えるために価格もぐんとお手頃になります。旬の食べ物の栄養を知って、料理に取り入れ、夏バテを回復させましょう。

食物名	旬の時期	栄養と健康
オクラ 	7月～9月	オクラのネバネバの成分は、水溶性食物繊維のペクチンと多糖類のガラクトサンなどの混合物で、粘膜の保護や胃腸の調子を整えるのに効果的です。また、カルシウムやカロテン、ビタミンC、鉄分なども豊富で、暑い季節を乗り切るスタミナや抵抗力を高めるのにとても良いといわれています。
トマト 	6月～9月	リコピン・ビタミンB <sub>6</sub> 、C・カリウム・食物繊維を豊富に含みます。リコピンは、抗酸化作用、老化を防ぐ作用、肌や皮膚を若々しく保つ美容作用、がん予防に効果があります。ビタミンCは風邪の予防に効果的で、ビタミンB <sub>6</sub> は、脂質の代謝を円滑にします。カリウムは血液中の塩分と一緒に排出するので高血圧予防に効果的です。
きゅうり 	6月～8月	栄養成分のほとんどは水分です。きゅうりに含まれるイソクエルシトリンには利尿効果があり、手足のむくみの解消や炎症を鎮めてくれます。また、ペクチンにはデンプン質の消化を助ける働きがあるので、健胃・整腸作用や、食欲増進の効果があります。
なす 	6月～8月	栄養成分のほとんどは水分です。夏野菜は全般的に体を冷やす作用がありますが、特になすの効果は強く、暑気あたりしそうな時や体のほてりが強い時に食べると効果的です。また、コリンという成分が含まれていて、血圧低下・胃液分泌促進機能があります。なすの皮には抗ガン作用や老化防止効果で知られるアントシアンというポリフェノールも多く含まれているので、皮ごと食べられる料理がおすすめです。
かぼちゃ 	6月～9月	ビタミンB <sub>1</sub> 、B <sub>2</sub> 、C・カロチン・ミネラル・カリウム・ルチン・食物繊維が豊富です。皮膚や粘膜を丈夫にしたり、風邪予防、便秘予防・視力回復・血行促進・老化防止がん予防の効果もあります。体を温める作用もあるので、冷房による冷え性予防にも効果的です。
うなぎ 	6月～8月	ビタミンA・B <sub>1</sub> 、B <sub>2</sub> 、E、D・カルシウム・カリウム・鉄・亜鉛などバランス良く含んでいます。血中コレステロール値を抑制するDHAやEPAを多く含み、動脈硬化を予防します。その他にも、体力回復・風邪予防・視力低下・皮膚障害・味覚障害・脳卒中の予防・口内炎・口角炎・ストレス・高血圧の予防などの効果があります。
鮎 	6月～8月	カルシウム・カリウムが豊富です。はらわたには、鉄・ビタミンA、Dが豊富です。丸ごと食べるとカルシウムの吸収を高めるので、骨粗鬆症の予防に効果的です。新陳代謝を高め、疲労回復にも効果的です。また、血液循環を良くするのでむくみ予防にも効果があります。
イワシ 	8月～10月	豊富なカルシウムとその吸収率を上げるビタミンDを多く含んでいます。丸ごと食べるとカルシウムの吸収を高めるので、骨粗鬆症の予防に効果的です。血中コレステロール値を抑制するDHAやEPAを多く含み、動脈硬化も予防します。ビタミンB <sub>2</sub> ・タウリンも含んでいるので、成長促進・皮膚や髪の毛を丈夫にしたり、肝臓強化にも効果があります。
メロン 	6月～9月	カリウム・カロテンが豊富に含まれています。カリウムは血液中の塩分を排出するので、高血圧予防に効果的です。果肉には食物繊維であるペクチンが多く、腸内の活性化に役立ちます。温室メロンよりも露地メロンのほうが、カロテン・ビタミンCが豊富です。
スイカ 	7月～8月	果肉の90%以上が水分です。体を冷やす作用があるので、日射病予防や解熱などに効果があります。また、カリウムを多く含んでいます。カリウムは血液中の塩分を排出するので、高血圧予防に効果的です。アミノ酸の一種であるシトルリンという利尿作用の強い成分も含んでいて、腎臓病の予防に効果があります。

## 水分補給のコツ



- ① ミネラルウォーターやお茶で少しずつこまめに補給しましょう。  
1度にたくさん飲まないように！
- ② 糖分の多い飲み物は肥満の原因になるだけでなく、血糖値が上がってしまい食欲がなくなるので控えるようにしましょう。
- ③ 胃腸を刺激するのでアルコールも控えましょう。
- ④ 胃腸が弱っていると感じたら、できるだけ温かい飲み物を摂りましょう。



### おすすめ料理

#### きゅうりとコンソメのスープ (エネルギー 44kcal、塩分 3.0g)

☆旬のきゅうりを使った、夏にぴったりのさっぱりスープです。

材 料	2 人 分
きゅうり	1/2本
玉ねぎ	1/2個
にんじん	1/2本
水	500cc
固形コンソメ	1個
おろししょうが	少々
塩	少々

#### 作り方

- ① 玉ねぎはみじん切りし、きゅうり・にんじんは5mm角に切る。
- ② 鍋に水を入れ、おろししょうが・固形コンソメを入れる。
- ③ ②ににんじん・玉ねぎを入れて、火が通るまで煮る。
- ④ にんじんに火が通ったらきゅうりを入れて2～3分煮る。
- ⑤ 塩で味をととのえる。



#### なすと豚肉のピリ辛炒め (エネルギー 304kcal、塩分 3.0g)

☆旬のなすと、疲労回復に効果のあるビタミンB<sub>1</sub>を多く含む豚肉を使った一品です。

材 料	2 人 分
丸なす	3本
揚げ油	適量
豚肉(ロース薄切り)	80g
にら	1/4束
a { 油	大さじ1
{ おろしにんにく	小さじ2
{ 豆板醤	小さじ2
b { 砂糖	大さじ1
{ 酒	大さじ1
{ しょうゆ	大さじ1
{ 赤味噌	大さじ1
{ 水	大さじ1



#### 作り方

- ① なすは縦6つ切りにして水にさらす。豚肉は、食べやすい大きさに切り、にらは2cm幅に切る。
- ② なすは水を切り、170℃でしんなりするまで素揚げする。
- ③ フライパンを熱しaと豚肉を入れて炒める。
- ④ 火が通ったら、にら、bの順番に入れてさらに炒める。
- ⑤ ②を加えてからめる。

### お知らせ

◎栄養相談を実施しております。(予約制)

食事に関する相談・質問がありましたら、お気軽に窓口にお申し出下さい。

◎当薬局では、広島大学病院、広島市民病院、県立広島病院、広島赤十字・原爆病院、広島鉄道病院等、すべての病医院の処方せんを受け付けております。

◎食通信はホームページにも掲載しております。こちらもご覧下さい。

<ホームページアドレス> <http://www.reliance-cosmos.co.jp/>

☆次回の食通信のテーマは、“夏バテ予防の食事”を予定しております。

栄養士 矢田貝・紙谷・清水・横山