

# 栄養科だより

2019年6月1日  
第328号  
至誠堂総合病院  
栄養科

## 新緑の季節

木々の緑が一段と濃くなる時期です。五月は、なぜかインフルエンザが、また流行してしまいました。六月は爽やかで、穏やかな気候になってほしいものです。これからは、地物の山菜や、新鮮な野菜が出始める時期です。献立にも取り入れていければと思います。また、これから訪れる梅雨に負けないように、体調管理に気をつけましょう。



## 梅雨を乗り切るための健康管理

### 「なんとなく…」不調な梅雨時

梅雨の時期は、体調変化が現われやすい時期。春から夏への季節の変わり目で、不安定な天気が続きます。一日のうちでも昼間は暑いくらいなのに朝晩はひんやりして寒い、といった日が少なくありません。そんな梅雨の時期はストレスも溜まり、自律神経も乱れがちになる等、体調を崩しやすい季節といえます。



梅雨の季節はまた、「気分が憂うつになる」、「頭痛」や「食欲不振」、病気までいなくても「だるさ」や「何となく疲れている」といったことを訴える人が増える時期でもあります。この時期の健康維持のためには、しっかりと食べて寝て、そして運動をすること。つまり食事や睡眠など、生活習慣に気を配る必要があります。

### 梅雨時の運動

晴れた日には、20〜30分のウォーキングをする等、少しでも陽の光に当たるようにしましょう。昼間日光に当たる時間が少ないと、眠りが浅くなり、疲れがしっかりと取れないともいえます。体内時計をきちんと調整することで、夜もぐっすり眠ることができます。雨の日には、家の中でストレッチ等も良いでしょう。

### 体調不良の原因は温度差

日々の温度差が大きいと、自分ではそれほど感じていなくてもストレスになり、身体は大きなダメージを受けます。

では、その対策ですが、まずはその日の気温に合わせた服装の調節が必要です。それは一日のなかでも必要で、朝晩は一枚余分に羽織る、上着を持って出かけるなど、衣類で調節しましょう。

### 食材を考える

① 胃腸の働きを整える食材

米、芋類、トウモロコシ、カボチャ、ニンジン、鶏肉、キノコ類

② 余分な水分を尿で排泄する働きのある食材

豆類（赤小豆、黒豆、大豆、そら豆、枝豆、グリーンピース、緑豆）、豆乳、トウモロコシ、ハトムギ、冬瓜、コイ、ハモ、ズズキ

③ 食欲が湧かない時

シヨウガ・ニンニク・ワサビ

これらの香辛料には、胃液の分泌を促進して、食欲を増進させる働きがあります。

暑い夏はもう、すぐそこまで来ています。梅雨の間に溜まった疲れやだるさを解消して、万全の態勢で夏に備えましょう。

## 鶏もも肉とオクラの梅煮

【材料】（2人分）

- 鶏もも肉…1枚
- 塩…少々
- オクラ…10本
- サラダ油…小さじ2
- 〈合わせ調味料〉
- 水…50ml
- 酒…大さじ2
- みりん…大さじ2
- 砂糖…大さじ
- 梅肉…大さじ2
- 大葉…5枚

【下準備】

1. 鶏もも肉は太い筋と余分な脂を取り除き、ひとくち大に切って、塩をもみ込む。
2. オクラはまな板に並べ、分量外の塩適量を振って、板ずりする。水洗いをして水気を拭き取り、ガクを切り落とす。斜め3等分に切る。
3. 〈合わせ調味料〉の材料を混ぜておく。大葉は軸を切り取り、細切りにする。

【作り方】

1. フライパンにサラダ油を中火で熱し、鶏もも肉の皮面を下にして並べる。焼き色がついたら弱火にして返す。
2. 肉の色が変わったら〈合わせ調味料〉を加え、フライパンに蓋をして蒸し煮にし、火を通す。
3. オクラと梅肉を加え、強めの中火で煮からめて器に盛り、大葉をのせたら、完成。

## カツオステーキマスタードソース

【材料】（2人分）

- カツオ(刺身用)…1サク
- 塩…少々
- オリーブ油…大さじ1.5
- ニンニク…1片
- 粒マスタード…大さじ1

〈調味料〉

- 酒…大さじ2
- 砂糖…大さじ1
- しょうゆ…小さじ2
- 白ワインピネガー…大さじ1
- 玉ネギ…1/8個
- ルッコラ…1/2



【作り方】

1. フライパンにオリーブ油とニンニクを入れて弱めの中火にかけ、香りがたってニンニクが色付いたら火を止める。ニンニクを取り出す。
2. ①のフライパンを再び中火にかけてカツオを並べ、両面だけをサッと焼き、火を止めて器に盛る。
3. ②のフライパンに〈調味料〉を加えて中火にかける。煮詰まったら火を止めて粒マスタードを加えて混ぜる。カツオにかけ、ニンニクをのせたら、完成。