

栄養科だより

早星の候

空の青さが夏らしく輝く日と、梅雨明けが待たれるような曇りの日が交互に訪れる時期となりました。七月七日を控え、日々の天気予報も気になるところですね。

もともとは豊作や人々の穢れを清めるために行われていた行事が発祥の七夕ですが、現在では織姫と彦星の物語と共に季節の変わり目を祝う年中行事として楽しまれています。夏の訪れを感じる七夕の夜に、夜空を見上げながら星に祈りをささげて静かな時間を楽しんでみてはいかがでしょうか。

七夕行事食

- ちらしずし
- 和風コールスロー
- サラダ
- 天の川スープ
- きらきら
- 星空ゼリー

夏バテ予防に役立つレモン

「なぜレモンが夏バテ予防にいいの？」

酸っぱいものは、唾液を増やすことは存じですか？実は、唾液と同時に胃液の分泌量も増えることで、食欲の増進につながります。

その他にも、レモンにはビタミンCやクエン酸が含まれるので、ストレスの軽減や疲労回復効果も期待できます。

「レモンに含まれる成分と性質」

レモンにはビタミンCが豊富に含まれています。

R4年7月1日
 第365号
 編集
 至誠堂総合病院
 栄養科



ビタミンCには強い抗酸化作用があり、紫外線やストレスなどにより発生する活性酸素を除去し、体が酸化することを防ぎます。レモンに含まれるビタミンCが体内で強い抗酸化作用を発揮して体を酸化から守ることで、病気や老化、肌トラブルが予防されます。

ビタミンCは丈夫な血管や筋肉、骨、肌などをつくるコラーゲンの合成に必要不可欠です。

コラーゲンは、体の組織や細胞をしっかり結びつける接着剤のような働きをするたんぱく質のことです。ビタミンCには、コラーゲンの合成を助け、血管や筋肉、骨などを丈夫にすることで、骨がもろくなる骨粗しょう症や血管から出血しやすくなる壊血病などを予防する働きがあります。また、レモンには疲労回復や食欲増進に働きかけるクエン酸も含まれています。クエン酸は人間のエネルギーを生み出すためのクエン酸サイクルの働きをサポートしてくれる重要な成分です。レモンには血管を丈夫にして動脈硬化を予防するフラボノイドのルチン、利尿作用で高血圧を防ぐカリウムも含まれています。皮には食物繊維も豊富に含まれます。

「レモンを積極的に取り入れましょう」

上手なレモンの取り入れ方のポイントは、ビタミンCは水溶性といつて水に溶けやすい性質や、熱に弱いという特徴があるので調理の際には気をつけましょう。輪切りにしたレモンでレモン水などを作ったり、うどんやそばなどにレモン汁を絞るだけでも、爽やかな酸味で夏バテ予防に役立ちます。

「レモンの見分け方」

☆ レモンは形が整い軸（へタ）が緑色で果皮にハリとツヤが

あり、色鮮やかなもの、香りの良いものが品質の良いレモンです。軽いレモンは水分が少ないというサインなので、重みがあるレモンを選ぶことをおすすめします。皮にしわがあり、変色しているものは避けるようにする。

レモンジュースの作り方

★レモンラッシー

- レモンジュースよりもまろやかな口あたりになる。
- レモン果汁に、砂糖やはちみつを好みの分量加える。

- ①に牛乳を加え、よく混ぜ合わせる。
- ② 牛乳を豆乳に代えて作ることもできる。

★レモンウォーター

レモンウォーターはレモンジュースと異なり糖分を加えない。レモンから溶け出したビタミンを摂取することができ、たくさん水分を摂って老廃物の排出を促すこともできる。

- ① 生レモンをスライスする。
- ② ミネラルウォーターや蒸留水、炭酸水にレモンスライスを入れ3〜4時間冷やす。

★自家製スポーツドリンク

乾いた喉を潤すのに向いている。活動により失われた塩分も同時に摂取出来るため、熱中症対策にもおすすめです。

- ① 水にレモン果汁を混ぜ合わせる。
- ② 0.3%の塩(水 500 ml / 塩 1.5g)を加え、砂糖やはちみつなどで味を調える。