

栄養科だより

2025年
6月1日
第400号
至誠堂
総合病院
栄養科

■体を潤し疲労回復する食材

梅干し 梅干しにはビタミンCやクエン酸が豊富に含まれており、疲労回復や消化促進に役立ちます。食欲が落ちたり、胃腸の調子が悪かったりする時にもおすすめです。

入梅の候

早いもので衣替えの時期を迎えました。さわやかな夏服へ着替えることで、梅雨へむかうじめじめとした気分を吹き飛ばしたいものです。また、6月は蒸し暑くうっとうしい日や、梅雨寒の日など気温が変わりやすい月でもあります。体調管理には気をつけましょう。

梅雨時期はむくみがとても起こりやすく、じめじめした時期は体にも水分が溜まりやすい為、そんな時期に必要な食材は？

■カリウムの多い食品

カリウムという栄養素は体の中の水分を調節してくれます。カリウムは野菜や果物、豆類、イモ類、海藻類などに多いです。（きゅうり、トマト、ゴーヤ、とうもろこし、枝豆、ピーマン、オクラ、スイカ、桃、オレンジ、パイナップルなど）

お茶もカリウムが多いのでお勧めです。その中でも黒豆茶はカリウムが多くお勧めのお茶です。黒豆茶はノンカフェインなのでカフェインが気になる方にもお勧めです。

梅雨の時期は、ただでさえ気温が高いうえに、湿度が高くジメジメしていて、食欲が落ちやすいですね。カラダの症状としては、

むくみ、カラダが重だるい、頭が重い、めまい、軟便や下痢、関節が動かしにくい等があげられます。

麦茶 暑い時期には熱中症の予防にもなる麦茶がおすすめです。体を冷やす作用や利尿作用があり、さっぱりとしていて喉の渇きを癒してくれます。

すだち すだちにはビタミンCやカルシウムが豊富に含まれており、疲労回復や抗酸化作用が期待できます。また、すだち湯（すだちの皮を湯に入れる）は、風邪予防や美肌効果も期待できます。

鮭 鮭には良質なタンパク質や不飽和脂肪酸が含まれており、疲労回復や集中力向上に役立ちます。

■胃腸を温める食材

胃腸を温め湿気を動かす食材には、香辛料（シナモン、黒胡椒、山椒、唐辛子など）、ネギ、シソ、ヨモギなどがあります。

そして、胃腸の湿気を取り、利尿を促す食材としては、豆類（さやいんげん、そら豆、枝豆など）、トウモロコシ、コーン茶などがお勧めです。

梅雨の時期には体に入った湿気を上手にさばける体づくりも大切です。それには、発汗作用や利尿作用のある食材を摂って「湿邪」を外に排出することも意識してみてください。

その他おススメの食材は発汗を促すには、生姜や香味野菜（パクチー、シソ、ネギなど）、香辛料（唐辛子・カレー粉など）など。利尿を促すには、緑豆もやしや瓜科の野菜（キュウリ、スイカ、トウガンなど）、豆類（さやいんげん、そら豆、小豆など）、海藻類、魚の鮎や鰻（はも）、ハトムギなどもお勧めです。

また、温かいものを食べることで発汗が促されます。湿気に強い体づくりにはきのこ類、海藻類、タマネギ、ダイコンなどを摂るのも良いと言われています。



～★今月のおすすめレシピ★～

鶏肉と卵の味噌マヨ炒め

「材料」

鶏肉	100 g	①めんつゆ	小さじ1
たまご	2 個	①マヨネーズ	小さじ1
アスパラ	1 本	片栗粉	適量
スナップエンドウ	3 個	味噌	大さじ1
赤ピーマン	1/4 個	②マヨネーズ	大さじ1
黄ピーマン	1/4 個		

「作り方」

- ① 鶏肉に①を揉みこみ5分ほど置き下味をつける
- ② アスパラとスナップエンドウは食べやすいサイズに切る
- ③ 赤、黄ピーマンはスライスにする
- ④ フライパンを火にかけ②のマヨネーズで野菜とたまごを炒めて一旦取り出しておく
- ⑤ 下味をつけた鶏肉に片栗粉をまぶしフライパンで焼き色がつくまで両面を焼く
- ⑥ 鶏肉に火が通ったら野菜とたまごをフライパンに戻し味噌を入れて全体をよく絡ませる

