

健康市場

第 190 号

〒193—0942
八王子市栢田町 538-15
TEL : 042-661-6047
発行元：永生会 栄養科
発行日：H25. 6. 1
責任者：栄養科 佐藤

旬

を食べる 6月

6月からオクラの旬が始まります！

オクラはカロテン、ビタミンC、カルシウム、鉄分が豊富に含まれています。

夏バテ対策にも効果があります。



オクラといえば、あのねばねばが特徴だと思いますが、あれは、ムチン、ガラクトンと呼ばれる成分で、これらは整腸作用があり胃や腸の内壁を保護して消化を促進する作用があります。

さっとお湯でゆがいて、刻んでそのまましょうゆと鰹節をかけたり、お豆腐に添えたり、あるいは大根おろしやなめたけ、もずくなどと和えてもおいしく召し上がることができます。

また豚肉やベーコンで巻いて焼くなど、調理法はたくさんあります。

オクラの旬は9月ごろまで続きます。植木鉢でも簡単に育てることができ、今から種をまけば夏半ばごろには収穫できるでしょう。(ただ、かなり沢山なるので、余ったらお隣へおすそわけなどをしてあげてください笑)



水分補給、大丈夫ですか？

まもなく夏本番、気温はみるみる上がって、汗をたくさんかく時期になります。そんな時に気になるのが、脱水や熱中症です。



人のからだは、一日におよそ 1500～2500ml の水分を失っています。気温が上がれば、汗として体の外に出る水分も当然増え、この量は大きくなります。そこで、適切な水分補給をしないと、脱水や熱中症になってしまいます。

脱水・熱中症を防ぐ方法

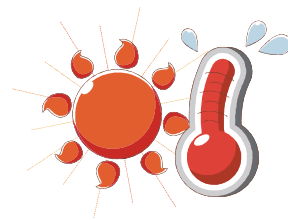
1 無理をしない／ 休息	炎天下での激しいスポーツや労働を控える。 30～60分ごとの休息
2 水分・塩分補給 (時々)	塩分・少量の糖を含むスポーツドリンクまたは、経口補水液を補給 (活動2時間前に250～500mlの摂取)
3 涼しい服装	汗の吸収や通気性の良いファッションを着用 休憩時は衣服を脱ぐなど、熱を外に逃がす工夫を
4 体調管理	睡眠不足、下痢、風邪気味などのときは注意
5 暑さを避ける／ 暑さに慣れる	屋内でも蒸し暑い場所を避ける。 初夏のうちに外出や運動になれておく
6 お風呂	入る前に水を飲む習慣を

「かくれ脱水」JOURNAL <http://www.kakuredassui.jp/>より

※熱中症予防研究会の資料(一部改訂)

汗には、ナトリウムやカリウムなどのミネラルも含まれており、塩分の補給も重要になってきます。特に高齢の方やこどもさんは脱水になりやすいので注意してください。

熱い夏も、暑さに負けないように、しっかり水分補給をしていきましょう。



東京医療保健大学 医療栄養学科 大門麻未 村田裕介

参考 HP キックマン ホームクッキング <http://www.kikkoman.co.jp/homecook/series/okura01.html>

写真：写真素材ルーム <http://photo-room.net/archives/315.html>