



「ヘルスケアレシピ」は、患者様、ご家族のみなさまに、栄養と健康管理に関する情報をお伝えする情報紙です。



## えいよう広場

# 紫外線によるダメージから、からだを守ろう！

日差しが強い日が増えてきましたね。紫外線は、一日のうちでは**正午ごろ**、季節では**6月から8月**に最も強くなります。長い間日光を浴び続けていると、皮膚のシミやしわ、時には良性、悪性の腫瘍が現れてきます。これらの変化は、加齢による老化と思われがちですが、実は紫外線による影響も多くあります。



### 抗酸化ビタミンで紫外線対策



紫外線を浴びたあとは、活性酸素を消去するため、皮膚や血中の栄養素が消費されます。活性酸素は、体内の細胞を酸化させ、老化やいろいろな病気を引き起こすと言われていています。

そこで取り入れたいのが、活性酸素の働きを抑える作用を持つ抗酸化ビタミンです。抗酸化ビタミンには、ビタミンA、ビタミンC、ビタミンEなどがあり、野菜や果物に多く含まれています。

#### ～果物類の栄養成分～

果物の主成分は水分、炭水化物です。果物は生で食べるものが多いため、熱によって壊れやすいビタミンCの供給源として大切です。また、カロテン、カリウム、食物繊維などを多く含むものもあります。

★夏の旬の果物…すいか、もも、夏みかん、マンゴー、メロンなど

#### ～野菜類の栄養成分～

野菜も水分がたくさん含まれており、かぼちゃなどでんぷん質の多い野菜を除いて炭水化物は少なく、エネルギーが少ないのが特徴です。さまざまなビタミン、ミネラルを含んでいるのもいいところ。また、食物繊維を多く含んでいるため、整腸作用がある他、生活習慣病予防のはたらきも期待できます。

★夏の旬の野菜…きゅうり、トマト、ピーマン、そらまめ、なす、しそ、らっきょうなど

## 果物は野菜と同じようにたくさん摂っていいの？

果物にはビタミンが豊富ですが、果糖が含まれるため**摂りすぎには注意が必要**です。1日の摂取量は、80kcal程度が良いと言われています。適量を守って、旬の果物を毎日の食事に取り入れてみましょう。

80kcal ってどれくらい？

					
もも (1個)		すいか (大1切れ)		マンゴー (小1個)	
					
みかん (中2個)	キウイフルーツ (1個半)		りんご (1/2個)	かき (1個)	バナナ (1本)



# 旬の食材レシピ



## 作り方

1. 牛肉は一口大に切り、A に 10 分漬けたあと片栗粉を混ぜ合わせる。
2. なすは縦半分にし、1cm の厚さで斜め切りにする。
3. ピーマンは細切り、しょうがはみじん切り。
4. サラダ油小さじ1 でなすを炒め、取り出す。
5. サラダ油小さじ2 でしょうがを炒め、香りがあったら牛肉をいれ、色が変わったらピーマンをいれ炒める。
6. なすを戻し、B で味付けしたら完成。

## 牛肉となすの炒め物

材料 (2人分)

- 牛もも薄切り肉 140g
- しょうゆ ① { 小さじ1 } ② { 小さじ2 }
- みりん { 小さじ1 } { 小さじ2 }
- 片栗粉 小さじ1
- なす 120g (中2本)
- ピーマン 20g (小1個)
- しょうが 適量
- サラダ油 小さじ3



エネルギー195kcal 塩分1.4g (1人分)

\* 片栗粉の特性 \* 調味料を食材にからませ、うま味を閉じ込めるので、少ない塩分でも味を感じやすくなります。

**なす** 皮に含まれる色素成分のナスニンは、強い抗酸化作用をもちます。コレステロールの酸化を防ぎ、細胞の老化を抑える作用もあります。

**ピーマン** ビタミンの中でも抗酸化力が強いβカロテン、ビタミンC、Eを多く含み、夏場の体力回復に欠かせません。脂溶性ビタミンを多く含み、油との相性は抜群です。

**しょうが** 辛味成分のショウガオールは抗菌作用、抗酸化作用をもち、香り成分には胃腸の機能を高める作用もあります。

## 細菌性の食中毒に気をつけて！

これからの季節は細菌性の食中毒が増えます。手洗いうがいをきちんと行うことはもちろん、調理の際にも注意が必要です。

### 食中毒予防の3原則

菌を…

#### ★ つけない

- 調理器具の用途をわける
- 器具類はよく洗う

#### ★ ふやさない

- 室温放置しない
- 調理済み食品は早く食べる

#### ★ やっつける

- 十分な加熱調理  
(中までしっかり火を通す)



## しんとし健康セミナー開催のお知らせ

毎月1回、生活習慣病対策を中心としたセミナーを行っています。どなたでも無料・予約なしでお聞き頂けますので、どうぞお気軽にご参加ください。

2014年 6月11日(水) 13:00~

場所: 西館3階カンファレンスルーム

テーマ: 循環器内科医師、理学療法士

簡単な運動から始めよう①

2014年 7月9日(水) 13:00~

場所: 西館3階カンファレンスルーム

テーマ: 循環器内科医師、管理栄養士

旬の食材は栄養満点! ~夏バテ、脱水を予防しよう~

## 編集後記

最後までご覧いただき、ありがとうございました。普段の生活の中でも、日差しが強い日は日陰を利用したり、日傘や帽子を使うことも紫外線予防に効果があります。これから更に暑くなりますが、夏バテをしないよう、バランスの良い食生活を心がけてお過ごしください。

