

# ライフケアサプリ

第1号  
2020年  
夏号

「ライフケアサプリ」は、患者さま・ご家族の皆さんに、栄養と健康管理に関する情報を伝えする情報誌です。

## ライフケアサプリ

創刊の  
ごあいさつ

こんにちは！お手に取っていただきありがとうございます。

2020年7月から、生活習慣病予防のための食事や、旬の食材紹介・レシピ、季節の行事などをお届けする情報誌「ライフケアサプリ」を創刊することになりました。

「ライフケアサプリは」年4回、当院の栄養士が作成していきます。皆さんに食に興味を持っていただき、食生活改善への糸口になれば光榮です。楽しくご愛読いただけるものにしていきたいと思っております。どうぞよろしくお願ひします。

## ★イムス富士見総合病院 栄養科のご紹介★

当院の栄養科は、栄養士が25名在籍しております。

入院患者さま・外来患者さまの栄養管理や食事相談を行い、おいしく健康的なお食事を召し上がっていただけるよう努めております。



## おじょくじ手帳 夏バテ防止と食事について

「夏バテに注意！」と言われる季節になりましたが、夏バテにどのようなイメージをお持ちでしょうか？

脱水症、食欲がない、疲れやすいなどをイメージされましたか？

“夏バテ”とは医学的な用語ではなく、高温多湿な気候が続いたときに起こる体調不良の総称です。

危険度チェックで自分の体の状態を知り、夏バテを予防ていきましょう！

### ✓ 夏バテ危険度チェック！

- |   |   |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> 一日中エアコンの効いた部屋にいる | <input type="checkbox"/> 毎日間食をする              |
| <input type="checkbox"/> 夏でもあまり汗をかかない     | <input type="checkbox"/> 外食が多い                |
| <input type="checkbox"/> 普段から運動不足だ        | <input type="checkbox"/> 食生活は加工食品が中心だ         |
| <input type="checkbox"/> 水の代わりに甘い清涼飲料水を飲む | <input type="checkbox"/> 暑食はそうめんなど軽くすませることが多い |
| <input type="checkbox"/> 食事を抜くことが多い       | <input type="checkbox"/> 疲れがたまりやすい            |



チェックが4~6個…要注意    チェックが7個以上…危険！

「要注意」「危険！」に当てはまった場合、夏バテになる危険性があります。

### 夏バテにならないためには…

- ①ごはん・おかず・野菜の揃った食事をしましょう！
- ②香辛料や香味野菜（唐辛子やしその葉など）を使った食事で、食欲増進を図りましょう！



- ③規則正しい生活を送りましょう！
- ④こまめな水分補給を心掛けましょう！



裏面でおすすめのレシピをご紹介！

# 旬の食材レシピ



## トマト

カロテン、ビタミンCが豊富。トマトの赤色のリコピンという成分は、 $\beta$ -カロテンの倍の抗酸化作用があります。油に溶ける性質のため、油を使った料理で吸収率が高まります。



## かぼちゃ

ビタミンCとビタミンEが豊富。がん予防や心筋梗塞予防が期待されています。他にも食物繊維が含まれており、整腸作用など身体の中で有用な働きをします。



## オクラ

オクラのぬめりは、水溶性食物繊維のペクチンや、胃の粘膜を保護する働きがあるムチンが含まれています。表面のうぶ毛は少量の塩でもみ洗いすると取れます。

Recipe

## 夏野菜カレー

### 材料（2人前）

鶏肉（もも）	100g
玉ねぎ（薄切り）	中1個
トマト（角切り）	中1/2個
じゃがいも（乱切り）	小1個
にんじん（乱切り）	中1/4本
なす（輪切り）	中1本
ズッキーニ（輪切り）	1/2本
かぼちゃ（薄切り）	60g
パプリカ（乱切り）	1/4個
オクラ	2本
サラダ油	大さじ2
水	150ml
カレールウ	2かけ

野菜はお好みでアレンジしてもOK♪  
硬い野菜はレンジでチンすると  
調理しやすくなりますよ！

一人前（ごはん150gとして）

エネルギー：712kcal タンパク質：16.7g

脂質：29.3g 炭水化物：92.8g 食塩相当量：2.2g



### 作り方

- 厚手の鍋にサラダ油（大さじ1）を熱し、一口大に切った鶏肉と玉ねぎを炒める。じゃがいも、にんじんを加えてさらに炒める。
- 水とトマト半量を加え、沸騰したらアクを取り、具材が柔らかくなるまで弱火～中火で約10分煮込む。
- オクラは2～3か所穴をあけておく。フライパンにサラダ油（大さじ1）を熱し、★の野菜を焼き目が付くまで焼く。
- 2の火を止めルウを割り入れ溶かし、再び弱火で時々かき混ぜながらとろみが付くまで約5分煮込む。
- 3の野菜をカレーに入れる。残りのトマトを加え、ひと煮たちさせてできあがり！

栄養科の  
マメ知識

## 水分補給は スポーツドリンクが一番？？

脱水症予防のためにスポーツドリンクを飲んでいませんか？スポーツドリンクには汗で失われた電解質を補う効果があります。しかし、たくさんの砂糖が入っていることをご存じですか？

ペットボトル1本（500ml）に約20～30gの砂糖が入っています。これはスティックシュガー4～6本分と同じくらいの量です。砂糖の摂りすぎは血糖の上昇や肥満の原因となります。たくさん汗をかいたとき以外は、水や麦茶など、砂糖が入っていないものを選ぶようにするといいですね。



## 栄養士による 栄養相談を行っています

高血圧、糖尿病などの生活習慣病で食事管理にお困りの方や、日々の食事について聞きたいことがある方など、栄養士に直接相談できます。1回30分程度で個別にお話しさせていただきます。

予約制になりますので、ご希望の方は主治医にご相談ください。



### 編集後記

「ライフエーサブリ」はいかがでしたか？最近テレビや書籍では健康に関する情報がたくさん流れています。健康を気にされている方が増えたことはとても良いことですが、中には偏った情報や体質によってはお勧めできないものもあります。気になる事がございましたら栄養科にご相談くださいね♪

## インスタグラムもチェックしてね!!

栄養科の公式Instagramです。食事のメニュー取り組み、スタッフの日々の様子など、色々な情報を更新しています。ぜひ覗いてみてくださいね！

アカウントID  
ims\_fujimi\_eiouyou



編集・発行 イムス富士見総合病院 栄養科

住所：埼玉県富士見市鶴馬1967-1

TEL：049-251-3060（代表）

ホームページ：<https://www.ims.gr.jp/fujimisougou/>