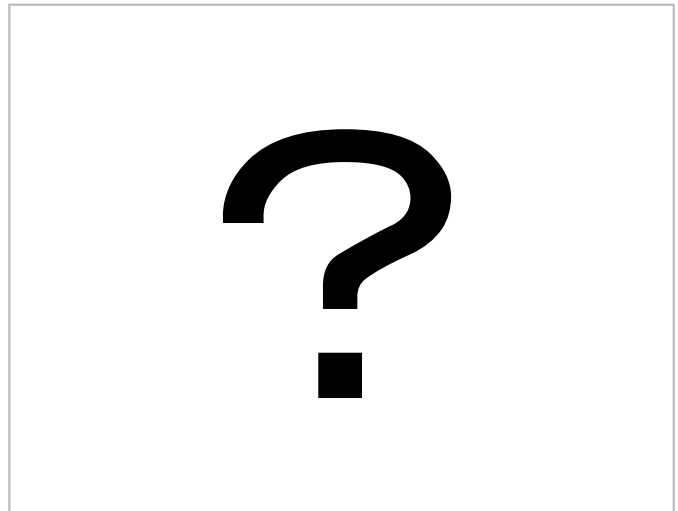


夏の食材①「そうめん」

梅雨も終わりに近づき、いよいよ梅雨明け、夏到来、といったところでしょうか。夏バテせずにこの夏を乗り切りたいものです。食欲が落ちたときに大活躍する食材の一つがそうめんです。でも、食べ過ぎにはくれぐれも注意が必要です。

下の写真のそうめんと同じエネルギー量のご飯は、どれくらいだと思いますか？

答えは裏面へ→→→



乾燥した麺類は思った以上にエネルギーがある食材です。一見するとエネルギーが低くヘルシーなイメージがありますが、そうではありません。そばやスパゲティなども同じ扱いになりますので、食べすぎにはくれぐれもお気をつけください。

他にも、この時期(夏)気をつけたい食材たち

とうもろこし	えだまめ	やまいも
冷たいコーンスープは食欲が出ますね。実は、とうもろこしはご飯の仲間になりますので、食べ過ぎに注意しましょう。	塩茹でした枝豆は食欲がでますね。枝豆は良質なたんぱく質を含みますので、実は、立派な一品おかずになります。豆乳も同じです。	麦ご飯にとろろは食欲が出ますね。ただし、山芋はご飯の仲間になりますので、いつもよりも食べる量を調整しましょう。

夏の食材①「そうめん」

そうめん100gとご飯250gが同じエネルギー量になります。ご飯250gといえば、サトウのご飯1パックが200gになります。それよりも多いことになります。（写真はサトウのごはん260gです。かる〜く二膳）

答え：約250gです。

市販されている一般的なそうめんは1把100gの場合が多いようです。

揖保の糸は1把50gですのでご注意ください。>>>



そうめん340kcal(100gあたり)



ごはん369kcal(260gあたり)

そうめんにご飯の量を比較してみました。いかがでしたか？夏の暑い日、特にお昼ご飯に重宝されやすいそうめんですが、「1人1把」ルールでは、食べ過ぎてしまう恐れがあります。食欲は進みますが、気をつけて下さいね。

他にも、この時期(夏)気をつけたい外食やコンビニ

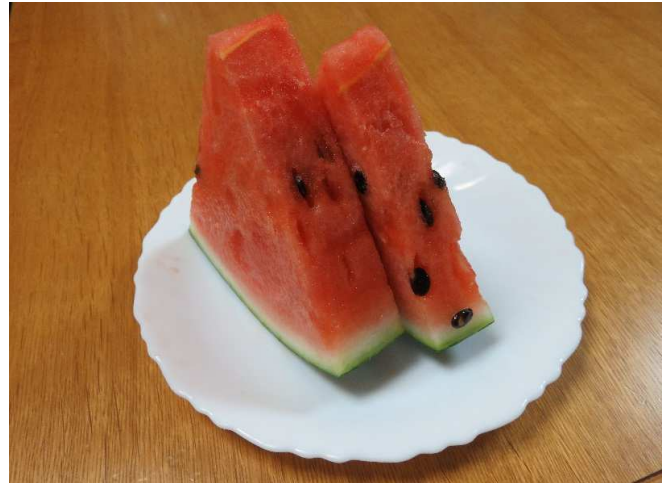
回転寿司	牛丼チェーン店	コンビニおにぎり
<p>1貫につきご飯は約17g。 (某寿司店) 約10貫でご飯200g相当です。回転寿司では野菜不足になるため、帰ってから補いましょう。</p>	<p>並盛りご飯は約300g近くなります。野菜不足解消のためにも、「コモサラ(小盛り+サラダ)」セットはいかがですか。</p>	<p>コンビニおにぎり1個は約200kcalです。(店舗や種類により異なります) ご飯の量にすると約125gになります。選んでも2個まで！！</p>

夏の食材①「果物」

暑い夏は、涼を感じる食材を味わいたいですね。瑞々しい果物を食べて過ごす方もおられますが、果糖のとりすぎにつながる、など心配される方もいらっしゃると思います。実は量を意識するだけで随分、見かたが変わります。

**下の写真で、大福とスイカを比べてみます。
それぞれ、何キロカロリーだと思います。**

答えは裏面へ→→→



果物は、糖分が多いから、血糖値が上がるから、と避けられがちですが、ビタミンやカリウム、食物繊維などが含まれ、エネルギーも比較的低い食材です。特徴を理解して上図に召し上がってみませんか。

果物に含まれる代表的な栄養素

ビタミンC	カリウム	食物繊維
皮膚や細胞のコラーゲン合成に必要なです。抗酸化作用もあり、1日100mgを目安に摂取が勧められます。	血中のナトリウムを尿中に排泄します。また、血圧低下、脳卒中予防にも効果があるとされています。	血糖値の上昇を抑えたり、LDLコレステロール低下させたりします。便秘解消にも効果があります。

夏の食材①「果物」

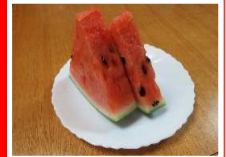
思った以上にスイカのエネルギーは低く、大福のエネルギーは想像を超えていたかもしれません。果物のほとんどが水分になりますので、量は多くてもエネルギーは低いことになります。

**大福はスイカの約3倍のエネルギーになります。
同じ食べるなら、どちらを選びますか？**

238kcal



80kcal



果物にはカリウムが多く含まれます。通常、取りすぎたカリウムは腎臓から排泄されますが、腎臓の機能が低下している方は、血液中のカリウム濃度が高くなり、不整脈を起こしやすくなります。カリウムの制限が必要なのかどうか、予め主治医の先生へご確認をお願いいたします。

他にも、この時期(夏)気をつけたい果物たち

オレンジ	ぶどう	もも
抗酸化作用のあるビタミンCが多く含まれます。また房ごと食べると水溶性食物繊維ペクチンの摂取が可能となります。	ぶどうの皮にはポリフェノール成分のアントシアニンが含まれるため、抗酸化作用があります。巨峰なら1日10粒程度まで。	水溶性食物繊維のペクチンが含まれ、カリウム、鉄、マグネシウムなどミネラル豊富です。甘いので食べすぎ注意

パッと一品レシピ

暑い夏にお勧め料理をご紹介します。と、言いましても、日常的な食材を利用したメニューです。さっぱりした味で、夏を乗り切りましょう。

豚しゃぶしゃぶ



エネルギー168kcal
食塩0.6g
ビタミンB1 0.33mg

【材料(2人分)】栄養量は1人分

豚ロース肉(薄切り) 4枚
たまねぎ 小1個
きゅうり 1/2本
ポン酢 大さじ1
白いりゴマ 小さじ1



ポイント

- 豚ロース肉薄切りのかわりに豚もも肉でも代用可能です。
- きゅうりや玉ねぎのかわりに、ブロッコリースプラウトやかいわれ大根、つまみ菜などを加えても良いですね。
- 野菜のカットはスライサーを用いると便利になります。指を切らないように気をつけて下さい。

【作り方】

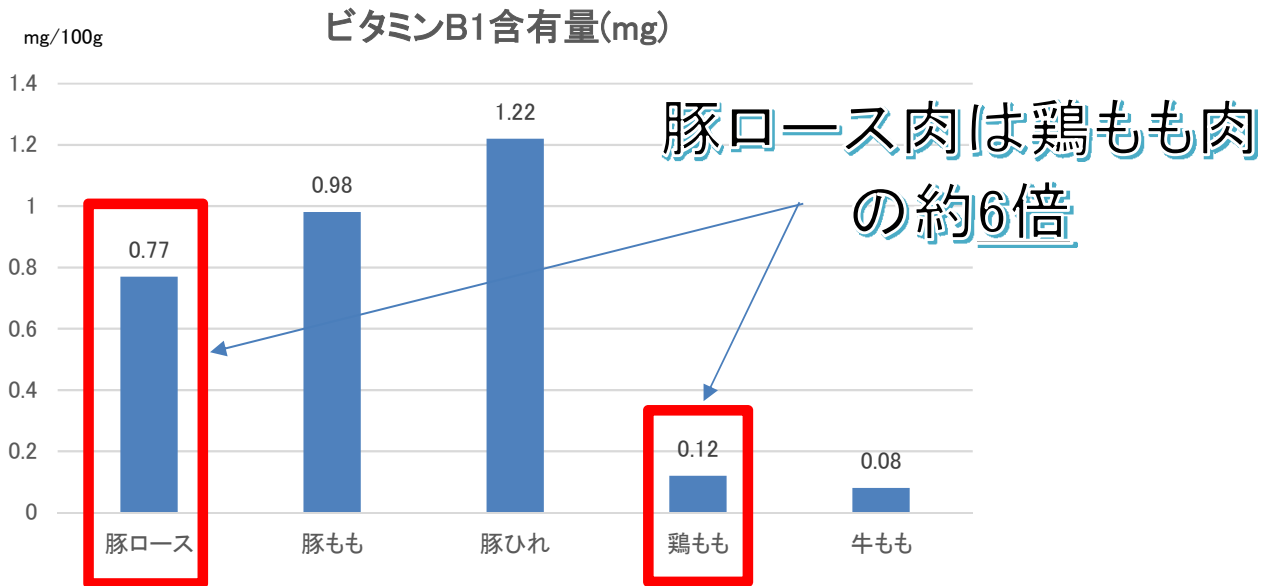
料理担当: プラザ管理栄養士 清水

- ① 材料を準備します。
- ② 玉ねぎは皮を剥き、半分に切り千切りにして水にさらします。
- ③ きゅうり細切りにします。
- ④ 豚肉は下茹でして冷まします。
- ⑤ お皿に、②玉ねぎ→③きゅうり→④豚肉の順に盛り付けます。
- ⑥ ポン酢に白いりゴマを加え、⑤に上から回しかけ完成です。



パッと一品レシピ 解説

- 今回ご紹介した豚しゃぶしゃぶですが、暑い夏にお勧めする理由があります。豚肉には、牛肉、鶏肉に比べてビタミンB1が多く含まれています。（下図）



数値は各100gあたりのビタミンB1含有量 七訂 食品成分表2016より

- ビタミンB1は、水溶性ビタミンのために、毎日食事から摂る必要があります。夏場は特に、下図のようにビタミンB1の需要が高まりやすいため、慢性的に不足しがちになります。

炭水化物の
摂取量増加

・そうめんだけ、清涼飲料水の多飲などにより、ブドウ糖が代謝される時にいつもより多くのビタミンB1が消費されます。

ビタミンB1の
相対的不足

・いつもの食事をしていても、需要に対して供給が追いつかない状態となります。

非効率的な
エネルギー代謝

・夏ばてにつながります。
(食欲低下、疲労感など)

- ビタミンB1は、加熱処理（焼き又はゆで）により15~40%程度失われる¹⁾と言われますので、多く含む食材（左下図）を積極的に摂りましょう。
- 玉ねぎに含まれる「アリシン」はビタミンB1の吸収率アップにつながります。

渡邊智子、鈴木亜夕帆他：動物性食品に含まれる栄養素の調理による変化率の算定と適応

日本調理科学会誌 2005; Vol38.No.1:6-20



ビタミンB1を多く含む食材 左から 豚肉、玄米、うなぎ蒲焼

海老名メディカルプラザ 栄養科