

ピアットだより

8月号



こまめに水分を補給しよう！

私たちの身体は、およそ6~7割が水分でできていると言われています。そのため、常に水分を必要としており、こまめな水分補給が欠かせません。人間は汗をかくことで体温調節をしているため、夏場の暑い時期は、普段以上に体内の水分が失われがち。そこで今回は、夏場に効果的な水分補給の方法をご紹介します。



水分補給に効果的な食べ物

私たちは、水部補給というついでに“水を飲むこと”を想像しがちですが、普段の食事から水分を摂取することも十分可能です。特に果物や野菜はもちろん、ごはんやパスタなどにも水分は含まれています。夏場には、スープやシリアルなどといった食べ物を積極的に食べることで、無理なく効果的に水分を補給できます。

果物や野菜には、水分の他に汗で失うビタミンやミネラルもたっぷり含まれています。身体の水分が不足しがちな夏場の栄養補給にもおすすめです。



夏野菜には水分がたっぷり！

野菜は旬の時期に一番栄養価が高く、その時期に必要な栄養素がたっぷり含まれています。夏野菜に多く含まれる水分やカリウムは、熱のこもった身体を中からクールダウンしてくれ、色鮮やかな見た目が食欲も刺激してくれます。

また、夏野菜は生で食べられるものも多いため、夏に不足しがちな栄養素が手軽に摂取できます。



季節のおいしい食材

～美味しいごはんて夏バテ対策！第2弾【ゴーヤ】～

前回よりご紹介している「夏におすすめな食材」シリーズ。今回は独特なほろ苦さが特徴的な“ゴーヤ”です。日本では、九州・沖縄で多く栽培されており、夏野菜の代表格として近頃では全国のスーパーでもよく目にします。

ゴーヤは、インドを中心とした東南アジアが原産地です。日本へは1596~1615年頃に中国から伝わったとされています。他の野菜と比べてビタミンCが豊富に含まれており、150g程食べると一日のビタミンC推奨量を摂取することができます。ゴーヤのビタミンCは加熱にも強いので調理の汎用性が高く、様々なメニューでお楽しみいただけます。

【ゴーヤチップス】 主食：ごはん / 主菜：タコライス の具 / 副菜：ゴーヤチップス / 汁物：もずくスープ



<材料> (1人分)
ゴーヤ20g
薄力粉3g
冷凍大豆25g
人参15g
★カレー粉0.07g
★塩0.13g
★胡椒0.01g

<作り方>

1. りんご、大豆は半解凍後水気をよく切り、薄力粉を付けて揚げる。人参は素揚げにする。
2. 1に★を合わせて均等になるように混ぜたら完成。

【ゴーヤかき揚げ】 主食：ジュース / 主菜：ゴーヤチャンプルー 副菜：酢の物 / デザート：シークワーサーゼリー



<材料> (1人分)
ゴーヤ20g ★胡椒少々
焼き豆腐100g ごま油3g
豚肉20g
人参20g
卵 1/2ケ
サラダ油3g
★濃口醤油4.5g
★塩少々

<作り方>

1. 鍋に油を熱し、豚肉⇒人参⇒ゴーヤの順に炒める。
2. 人参が柔らかくなったら豆腐を入れ、★を加える。
3. 溶き卵を流し入れる。
4. 最後にごま油をまわしいれて完成。

今月のPickup!!～夏こそ“冷え”に注意!～

近頃気温がぐっと高まり、冷たい飲み物や食べ物がより一層美味しく感じられる季節がやってきました!しかし、冷たいものの摂りすぎは身体にとってはあまり良いことではありません。そこで夏休みも間近となった今回は“冷たい食べ物”について詳しくご紹介していきます。

なぜ冷たい食べものには注意が必要なのか

①食欲減退、夏バテに繋がる

冷たいものを摂りすぎると、身体の中が急激に冷やされて体内の消化吸収能力が低下し、食欲の減退や下痢など身体の不調を引き起こします。

また、食欲が減少することにより、栄養が十分に摂取できず夏バテを引き起こす原因にもつながります。



②冷たいものには糖分が沢山

ジュースやアイスクリームなどの冷たくて甘い食べ物には多くの砂糖が含まれます。

同じ量の砂糖で温度による甘味の感じ方を比較した場合、最も甘味を強く感じるのは体温に近い温度から常温程度。そのため、冷たくても甘く感じるようにするために、多くの砂糖を使っているのです。砂糖を摂りすぎるとビタミンB群が多く消費されるので、疲れやすい身体になったり肥満にも繋がります。



冷やしすぎは禁物!「少し冷たい」くらいの温度がGOOD!

年々暑さが厳しくなる夏ですが、身体の冷やしすぎは更なる不調を招きます。

冷たいものを食べたり飲んだりするときは、温かいものを一緒に摂るのがおすすめです。

◆夏でも元気! 猛暑を乗り切る三箇条◆

①1日3食しっかりと食事をする。

中でも、良質なたんぱく質・ビタミン・ミネラルを積極的にとるよう心掛けましょう。

②身体の冷えに注意

冷たいものの摂りすぎはもちろん、室温にも注意!寒い部屋では暖かい飲み物を一緒に飲むと体温調節に効果的です。

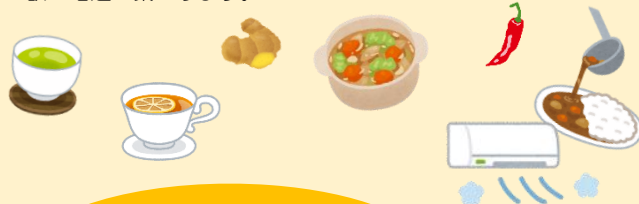
③適切な水分摂取

飲み物は、「少し冷たい」程度の温度が適温です。少しづつこまめに摂取するようにしましょう。

夏こそ温かいものを!

“温かいもの”といっても、適温は「人肌より少し暖かい」程度です。熱湯から冷ました白湯やお茶などがおすすめ。

また、食事では酸味のあるものや辛味のあるものを食べると食欲の増進に繋がります。



夏は冷房の効いた部屋で過ごすことも多いので身体が冷えがち。暑い季節だからこそ、身体が冷えないように工夫して過ごしましょう。



～世界のLOCALFOOD～

「ラグビーワールドカップ特集」第二弾の今回は、アイルランドの“アイリッシュオムレット”をご紹介します。

アイリッシュオムレットとは、卵にマッシュポテトを入れて作るアイルランドを代表する郷土料理で、家庭によって入れる具材は様々。ほうれん草やベーコン、チーズなど沢山の種類があります。

アイルランドは日本の北海道程の面積を持っており、国土の約80%が農耕地であるという農業大国です。中でもじゃがいもは“スポッズ”という愛称で呼ばれるほどアイルランド人にとっては欠かすことのできない食材。

その昔、作物が育ちにくい土地であったアイルランドで多く栽培されていたじゃがいもは、炭水化物とビタミン類を多く含むため、大切な栄養源として重宝されていました。



アイルランド
(Ireland)

