



7月のテーマ あつ〜い夏だけど！冷たいものばかりは要注意



冷たいもの、あっさりしたものの落とし穴とは？

夏バテをして冷たいものばかり食べている、好きなものだけ食べているという方も多いのでは？こんな生活を続けていると夏太り、夏の栄養失調になるかもしれません。

炭水化物の量が増えやすく、太りやすい

暑くなるとそうめん、アイスキャンディーばかり食べている.. そのようなことにはなっていませんか？夏はさっぱりと食べられるものを欲しがちですが、食事バランスが崩れ、炭水化物中心の食事になっていることも！

炭水化物
ばっかり！！



代謝を助ける栄養素が不足しやすい

上記のように、炭水化物を中心とした食事が増えると、食べたものを代謝するために必要なビタミン類(ビタミンB群)が不足しやすくなります。身体がだるくなり、夏バテの原因となります。

だるいよ〜



血流が悪くなり、消化管の働きが悪くなる

アイスクリーム、かき氷など冷たいものを食べすぎると、内臓が冷え、消化管の働きが悪くなります。消化不良を起こしたり、お腹を壊す原因となります。

身体が冷えた..



ペットボトル症候群とは

ペットボトル症候群とは、のどが渴いたときに砂糖がたくさん入った冷たいジュースを大量に飲み続けることにより、血糖値が急激に上がる急性糖尿病です。

ジュースはなぜ、高血糖になりやすい？

- ①冷たい液体に溶けた砂糖は甘さを感じにくいいため、思っていた以上に砂糖を取ってしまう。
- ②液体は吸収が早いいため一気に血糖値を上げてしまう。



角砂糖:
11個分



角砂糖:
14個分

高血糖になると、さらにのどが渴く、という悪循環になってしまうのです。ペットボトル症候群は、子どもから高齢者までなる危険性があり、ひどい場合、昏睡状態に陥ることもあります。

のどが
渴く

ジュース
を飲む

お子さんやお孫さんにも甘いジュースを与えすぎないでください！

高血糖



7月のおすすめレシピ

*レシピはリーフレットで！

夏の疲れをとるビタミンB1レシピ

にらの風味で食欲アップ！「にらたっぷり！豚団子」
わさびがピリッと大葉が香る「えのきと大葉のわさびポン酢和え」

7月のおすすめレシピ

にらたっぷり！豚団子

1人分: 372kcal 塩分: 2.3g

材料(2人分)

・豚こま切れ	200g	A {	・砂糖	小さじ1
・にら	1/3束		・醤油	大さじ1
・塩	小さじ1/2		・酒	大さじ1
・片栗粉	大さじ1と1/2		・サラダ油	適量
・卵	1/2個			

1. 豚こま切れは、粗みじん切りにし、ボウルに入れる。塩を入れて、粘りが出るように混ぜる。にらは、ザクザク刻む。
2. 1. ボウルに卵と片栗粉、Aを入れ、刻んだにらを入れて、和えるように混ぜ、丸めて平らに成形する。
3. フライパンを温めて、サラダ油を入れ、2. を強火で両面焼き、ふたをして弱火で中までしっかり焼く。



えのきと大葉のわさびポン酢和え

1人分: 149kcal 塩分: 0.7g

材料(2人分)

・えのき	一株	A {	・ポン酢	大さじ1
・大葉	8枚		・わさび	好みの量

1. えのきをは石づきを切り落とし、ほぐす。レンジで2分加熱する。
2. 大葉は洗い、水を切ってざく切りにする。
3. えのきと大葉をボウルに入れ、Aで和える。



当院では栄養相談を行っています。
お気軽に医師にご相談下さい。

