



栄養だより2022.7 ～・食材に秘められた力～

- 7月カレンダー
- 2日 うどんの日
 - 10日 冬瓜の日
 - 23日 土用丑の日
 - 27日 スイカの日
 - 30日 梅干しの日



土用丑の日の由来

「土用」は季節の変わり目で疲れがたまりやすいことから、疲労回復に効果的な栄養素豊富な『うなぎ』が食べられようになったそうです。



＜蒲焼(1尾=約160g)＞

- エネルギー：456kcal
- タンパク質：30.9g
- カリウム：480mg
- リン：480mg
- 塩分：2.1g



どうしても、カリウム、リン、塩分が心配な方は、**半分**にしましょう。

毎日、暑い日が続きますね。透析患者さんの食欲低下の原因は、活動量の低下、疲労感、透析によるビタミン、ミネラルの喪失などがあります。更にこの時期は高温多湿により、食欲低下や

体調も崩しやすくなります。そこで、今回は、食欲増進や胃腸の調子を整える作用など**食材に秘められた力**をご紹介します。

◆食欲増進◆

| 食材 | 食欲が出る成分 |
|------|------------------------------------|
| ミョウガ | α-ピネン |
| 大葉 | ペリルアルデヒド |
| 梅干し | クエン酸、リンゴ酸 |
| 納豆 | ビタミンB ₁ 、B ₂ |

ミョウガの豚肉巻き



冷やしうどん



(納豆,大葉,梅干し)

◆胃腸の調子を整える◆

| 食材 | 胃腸の調子を整える成分 |
|------|----------------|
| はちみつ | グルコン酸 |
| オクラ | ムチン、ペクチン、βカロテン |
| 昆布 | グルタミン酸 |
| キャベツ | ビタミンU |



フレンチトースト



キャベツの昆布和え

サラダチキンを使ったバンバンジー♪

＜＜材料＞＞(1人前)

- ・サラダチキン 1パック
- ・きゅうり 1/2本
- ・トマト 1/2個
- ・ごまドレッシング 適量
- ・ラー油 適量



★お好みで“ミョウガ”をのせてもいいですよ！

＜＜作り方＞＞

- ①サラダチキンは食べやすい大きさにスライスする。
- ②トマトは、輪切りにする。
- ③きゅうりは、斜めにスライスする。
- ④ごまドレッシングにラー油を混ぜる。
- ⑤①～③を皿に盛り付け、④をかける

コンビニでも購入可能です

＜サラダチキンの栄養＞

1パックで“たんぱく質20g！”

