

適塩生活のすすめ (第24号)

県南ふくし会
栄養士

～夏野菜で除塩しよう！ 継続できる適塩生活を～

広報「適塩生活のすすめ」は年4回発行予定です。
食生活、減塩を意識して健康づくりに努めましょう。

『減塩』『適塩』に加えて『除塩』という言葉をご存知ですか？『除塩』とは体のナトリウムを外に排出することです。除塩のカギを握るのは、ナトリウムと野菜に多く含まれるカリウムなのです。

夏野菜で夏バテ予防に努めましょう

夏は汗をかくことが多く、水分とともに体調管理に欠かせない栄養素であるカリウムなどのミネラルが失われてしまいます。そんなときにオススメなのが夏に旬を迎える夏野菜です。



キュウリ ▶カリウム、ビタミンC、K: 酢の物はミネラル補給にぴったり！

ナス ▶マグネシウム、カリウム、食物繊維：
油を使って調理すればアク抜き不要で綺麗な仕上がりになり栄養素の流失が防げます。



トウモロコシ ▶ビタミンE、B1、B2、カリウム、食物繊維：
美肌を作る栄養素がたっぷり。電子レンジで調理すると水っぽくならず甘味アップ！

ピーマン ▶ビタミンC、E、カリウム、βカロテン、食物繊維：
加熱しても栄養素が減りにくい！苦みはマヨネーズや卵を使うことで抑えられます。種には食物繊維が多いため丸ごと食べるのもおすすめ！



トマト ▶ ビタミンC、E、カリウム、食物繊維：
油と一緒に摂取することで体内への吸収率アップ！
オリーブオイルをかけてカプレーゼなど。

生野菜をそのまま食べるのが一番ですが
野菜を茹でるときはなるべく短時間で丸ごと茹でるのがコツですよ

スパイスを効かせれば消化を助けて食欲増進の効果も！

みょうが



発汗や血液の循環を促進
食欲増進
夏風邪の予防

大葉



ミネラルが多い
血糖値の安定

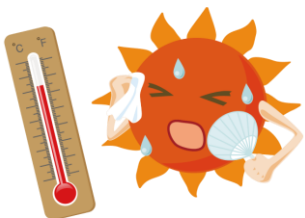
わさび



高血圧の予防
殺菌作用
むくみの改善



夏は熱中症が怖い季節です



おいしく感じられたらキケン！？

熱中症や脱水気味の方は経口補水液が「おいしく感じる」ようになります。その理由は、体内の水分や塩分が不足しているためです。夏場は水分をしっかり摂ることが重要になりますが、汗により失う塩分以上に日本人の塩分摂取量は多いので大量に汗をかいた場合をのぞき減塩を心掛けましょう！