

井上病院 伝言板

第250号 平成30年8月

井上病院 理念

- 医療を通じ地域の方へ安心を提供すること
- 絶え間ない質の改善を行うこと
- 自分や自分の家族がうけたい医療を行うこと
- 働きがいのある明るい職場を作ること



～夏バテを予防！～



毎日暑い日が続きますが、暑さや疲れで食欲が落ちてはいませんか？夏場は、そうめんや冷やし中華などの炭水化物に偏った食事になりやすく、栄養バランスが崩れがちになります。体や血液のもととなるたんぱく質や、汗をかくことで失われる水分・ミネラル・ビタミンはこまめに摂り入れたい栄養素です。

◆疲労回復に有効な栄養素ビタミンB群。

特にビタミンB1は、エネルギー代謝や疲労回復に効果的で、これが多く含まれる食材に豚肉、キノコ類、ウナギやレバー等が挙げられます。お酢や梅干し、レモン等に含まれる酢酸、クエン酸、リンゴ酸なども、疲れのもととなる乳酸を分解する作用があります。また、レモンや酢、カレー粉等の香辛料は胃酸や唾液の分泌を促し、腸の蠕動（ぜんどう）運動を促進させる働きがあるので、食欲増進効果が期待できます。

◆夏野菜でミネラルとビタミンの補給を。

旬の夏野菜にはカロテン、ビタミン、食物繊維、カリウムなどのミネラルを豊富に含んでいるものが多く、体内の熱を下げてくれる働きもあるので、夏の栄養補給に優れた食材です。

【夏野菜と豚肉のカレーソテー】

<340Kcal タンパク質20.0g 脂質18.8g 塩分0.7g>



材料（1人分）	分量
豚ばら薄切り肉	50g
なす	70g
ピーマン	15g
黄パプリカ	30g
カレー粉	少々
薄力粉	7g
サラダ油	7g
しょうゆ	4g

お好みでトマトや赤パプリカを足して彩も鮮やかにしてもよいですね♪



<作り方>

- ①豚肉は食べやすい大きさに、野菜は大き目の乱切りに切る
- ②豚肉と野菜に薄力粉（分量分）をまぶし、油を熱したフライパンで肉、野菜の順で炒める
- ③余分な油をペーパー等でしっかりととり、料理酒を回し入れる
- ④しょうゆを加えて全体にからめ、フライパンに少したれが残るくらいまで炒め合わせたら完成

「Cookpad」より引用
【井上病院 栄養科 芦塚絢】

8月8日は“記念日”の日？

日本には様々な“記念日”があります。日本中に浸透しているクリスマス（12月25日）や、最近浸透しつつあるポッキー&プリッツの日（11月11日）などがありますが、日本記念日協会によると、8月8日は33件の記念日が登録されているとのこと。

一部をご紹介しますと、そろばんの日（パチパチというそろばんの音にちなんで）やヒゲの日（漢数字の「八」がヒゲの形に似ているから）、タコの日（タコの足が8本だから）など。

ちなみに記念日が一番多い日は10月10日で38件だそうです。詳細は10月の伝言板にて。