



えいようだより 8月号

第61号
発行 平成29年
県立総合病院
栄養管理室

特集 夏場の水分の摂り方、意識していますか？

◆太陽が照りつける暑い季節、甘いジュースや炭酸飲料ばかり飲んでいませんか？

糖類を含む飲料の多飲はエネルギーの過剰摂取となり、**肥満**をきたすおそれがあります。



★「ペットボトル症候群」って聞いたことありますか？

炭酸飲料や清涼飲料水の多飲により吸収の早い糖類で高血糖状態をまねくことをいいます。血糖値が上昇すると喉が渇くため、さらに清涼飲料水を飲むという悪循環に陥ってしまいます。重度の場合は、意識朦朧・昏睡などの症状を呈すこともあります(清涼飲料水ケトosis)。



★〇〇オフでも安心しないで！表示に惑わされない知識を身につけよう！

※栄養成分表示のルール(詳細は、当院ホームページ掲載のえいようだより6月号も参考にしてください。)

表示例	100mlあたりのエネルギー	100mlあたりの糖類
無、ゼロ、ノン、レス、フリー	5kcal未満	0.5g未満
低、少、ひかえめ、ダイエット、オフ	20kcal未満	5g未満

カロリーオフでもペットボトル1本(=500ml)で、100kcal近くのものもあるため、購入時には栄養成分表示を確認しましょう。



★飲み方の工夫

夏は喉の渇きを潤すために、自動販売機やコンビニでも飲み物を購入する機会が多くなると思います。「飲む量」や「飲む回数」に注意して、上手に付き合っていきましょう。



参照：厚生労働省 e-ヘルスネット

今月のレシピ なすのボロネーゼ ~夏野菜を使った洋風レシピ~

〈材料〉(1人分)

なす	60g
揚げ油	8g
鶏ひき肉	10g
炒め油	1g
たまねぎ	10g
セロリ	5g
人参	10g
トマト缶	10g
ケチャップ	5g
※コンソメ	0.1g
※食塩	0.1g
パセリ	0.1g

〈作り方〉

- ①なすはヘタを取り四つ割りにして、アク抜きのために水につけておく。
- ②なすの水気をよくふき取って、170度の油でやわらかくなるまで揚げる。
- ③たまねぎ、セロリ、人参はみじん切りにする。
- ④フライパンで油を熱して、鶏ひき肉をほぐしながら炒め、たまねぎ、セロリ、人参、トマト缶、ケチャップを加え、具材に火が通るまで煮込む。
- ⑤※で味を調べ、皿に盛り付ける。
- ⑥みじん切りにしたパセリを散らして完成。

パセリの代わりに夏らしくパジルをのせるのもおススメ♪



1人分 エネルギー:130kcal 蛋白質:3.4g 脂質:9.9g 塩分:0.4g

★「えいようだより」は地階集団栄養指導室前及びポプラに置いてあります。ご自由にお持ちください★