

栄養科だより

阿知須共立病院

2025年7・8月号 第101号

暑さが厳しく夏バテしやすい季節がやってきました！今年の夏も全国的に猛暑といわれ、屋内でも熱中症や脱水症になりやすいと言われていています。こまめに水分補給や十分な休息を行い、十分な体調管理をして今年の夏を乗り切りましょう(^o^)！

とれたてキッチン

このコーナーでは「**今が旬！**」の食材の紹介と、旬の食材を使った『今月の一品（おすすめレシピ）』を紹介します。

今回は松かさ に似た南国果物 **パイナップル** とみずみずしさ とシャキシャキ食感が特徴の夏野菜 **キュウリ** についてご紹介します。

パイナップル

南アメリカ原産のパイナップルは、16世紀にヨーロッパへ伝わり日本には江戸時代末期に登場しました。果実の形が松かさ（パイン）に似ており、味が甘くてジューシーな果物（アップル）であることから「パイナップル」と呼ばれるようになりました。当時は温室でしか育てられず、**王侯貴族の贅沢品**とされ、イギリスではパイナップルを育てるための温室技術が発展したほどです。ちなみに漢字では「鳳梨（ほうり）」と書き、台湾で縁起の良い果物として親しまれています。

（栄養と成分）

ブロメライン

ブロメラインはパイナップルの茎や果実に含まれる**タンパク質分解酵素**で、特に茎に多く含まれます。消化促進や血液をサラサラに保つ働きがあり血栓予防に効果が期待できます。

（選び方）

パイナップルは皮にツヤがあり甘い香りがするものが完熟のサインです。葉が青々として芯が食べやすい状態のものを選びましょう。

（保存方法）

パイナップルは常温で追熟させ、完熟したら冷蔵庫へ保存しましょう。新聞紙で包んで野菜室に入れると2週間保存できます。カット後は密閉容器に入れて冷蔵庫に保存しましょう。2～3日は保存できますが早めにお召し上がりください。

キュウリ

シャキッとした歯ごたえと爽やかな風味の「キュウリ」！実はその歴史は古く、日本には**奈良時代ごろ**に伝来しました。当初は完熟して黄色くなった実を食べていたため「黄瓜（きうり）」と呼ばれていましたが江戸時代後期から未熟な緑色の実を食べるようになり、現在の「キュウリ」へと定着しました。キュウリの**約95%は水分**で「世界一栄養がない野菜」としてギネスに登録されたこともあります。これは「カロリーが最も低い果実」としての記録。実際には**利尿作用や整腸作用**など、侮れない**健康効果**もあります。

（栄養と成分）

銅

銅は身体に必要な必須ミネラルの一つです。銅は鉄の吸収を助けて赤血球を作る造血作用の働きがあり、貧血予防に効果が期待できます。

（選び方）

キュウリを選ぶときは、全体が**濃い緑色でツヤ**があるものを選びましょう。特に**イボがチクチクしているもの**が新鮮な証拠です。

（保存方法）

キュウリは乾燥と低温に弱いので、キッチンペーパーで包み**野菜室で立てて保存**しましょう。冷蔵保存することで約1～2週間保存する事ができます。

作り方

- ①きゅうりのヘタを取り、縦に4等分に切る
- ②まな板に豚バラを広げてのせ塩こしょうをふりかける
- ③②の豚バラにきゅうりをのせて端から巻きつけて表面に片栗粉をまぶす
- ④フライパンにサラダ油をひき、③の巻き終わりを下にして火が通るまで中火で焼く
- ⑤④にAの調味料を加え照りがでるまで中火で加熱する
- ⑥⑤を食べやすい大きさに切り、千切りキャベツとトマトと一緒に皿に盛り付ける

材料(2人分)

豚バラ	200g
塩こしょう	小さじ1/4
片栗粉	大さじ1
きゅうり	2本
醤油	大さじ2
みりん	大さじ2
砂糖	小さじ1
千切りキャベツ	適量
ミニトマト	適量

きゅうりの肉巻き



きゅうりのポリポリした食感がクセになる一品です★

今月の一品

ちゅーぼーですよ

このコーナーでは意外と知られていない『栄養科』をご紹介します。

NEW・FACE

はじめまして！！

今年の春に入社した栄養科のNEW FACEをご紹介します。

色んな事に挑戦して、美味しい食事が提供できるように精一杯頑張ります！

安全で美味しく食べて頂けるように頑張りたいと思います！

慣れないことが多いですが時間内に仕事が終わらせて美味しい食事が提供できるように頑張ります！

仕事の流れを完璧に覚えて一人前の栄養士になれるように頑張ります！

奥 真一郎

趣味：スポーツ（ジム）
お菓子作り
好きな食べ物：刺身

岡本 武士

趣味：野球観戦（巨人）
好きな食べ物：刺身

小杉 優和

趣味：旅行
好きな食べ物：からあげ

寺西 理紗

趣味：スポーツ観戦（野球・サッカー）
好きな食べ物：チョコ

これからよろしくお願いします！

けんこう大辞典

熱中症

熱中症とは気温や湿度の高い環境に身体が十分対応できず、めまいや吐き気などの症状が起こる状態をいいます。

- ・めまい
- ・立ちくらみ
- ・大量の発汗
- ・筋肉痛
- ・筋肉のこむら返り

症状がすすむと

- ・頭痛
- ・嘔吐
- ・倦怠感
- ・集中力低下
- ・判断力低下

高齢者は特に熱中症に注意が必要！！

①体内の水分が不足しやすい

高齢者は体内水分量が少なく脱水になりやすいです

②感覚機能が鈍くなって熱中症に気がつきにくい

加齢により暑さやのどの渇きの感覚が鈍く体内に熱が溜まりやすいです

このコーナーでは気になる健康についてのお役立ち情報をご紹介します。

近年、地球温暖化による気温上昇や高齢化の進行、暑熱順化の不足などが原因で熱中症になり、1年間で約30人が亡くなっています。2025年6月より労働安全衛生規則の一部改正により職場における熱中症対策が義務化になりました。今回は熱中症についてご紹介します。

熱中症予防にオススメの栄養

1. ビタミンB1

糖質をエネルギーに変える働きがあり疲労回復効果があります。

ビタミンB1が多い食材

豚肉 ウナギ ブロッコリー

2. クエン酸

疲れの原因になる乳酸の発生を抑えてミネラルの吸収をサポートしてくれます。

クエン酸が多い食材

レモン 梅干し

3. ビタミンC

抗酸化作用があり、免疫力を高めます。高ストレス抗体をつくりま

ビタミンCが多い食材

ピーマン キウイ

※のどが渇いていなくてもこまめに水分・塩分を摂りましょう！