



すずらん食通信

NO.213
平成26年7月号

夏野菜

～暑い夏を健康的に乗り切ろう!～



夏野菜の効果

暑くなるとそうめんや冷奴など、簡単で冷たいものばかりを食べてしまいがちです。その結果ビタミンやミネラルが不足し、疲れがとれなかったり食欲が落ちて夏バテしてしまいます。そんな時は栄養価が高い夏野菜をたっぷり食べましょう。旬の野菜には普段よりも多くのビタミンやミネラルが含まれています。トマトやきゅうりなど生で食べられるものも多く、手軽にビタミンやミネラルを摂ることができます。また、旬の野菜は価格も安く手に入りやすいのも魅力の一つです。毎日の食事に夏野菜をプラスして体の中から夏バテを防ぎましょう。

夏野菜の種類

	主に含まれる成分	効果・特徴	選び方
 トマト	リコピン	<ul style="list-style-type: none"> 抗酸化作用があり、がんや動脈硬化などを予防する。 メラニンの生成を抑えるため美肌効果がある。 リコピンはビタミンEや油と一緒に摂ると体内での吸収が高まるため、サラダなどでも油を使うと良い。 	へたの部分が緑色で重みがあり、皮にハリとツヤがあるもの。
 オクラ	ムチン	<ul style="list-style-type: none"> たんぱく質の消化を促し、消化不良や食欲不振を防ぐため夏バテ予防に効果がある。 水分を吸収し、胃や腸を刺激することで便秘改善などを促したり、コレステロールや血糖値の上昇を抑える働きがある。 	鮮やかな緑色で産毛が生えそろっているもの。
 枝豆	ビタミンB ₁ ビタミンB ₂	<ul style="list-style-type: none"> 夏バテ防止や疲労回復に効果がある。 食物繊維も多く含んでいるので便秘の改善効果がある。 	実が膨らんでおり、産毛が生えそろっているもの。
 なす	ナスニン	<ul style="list-style-type: none"> 抗酸化作用があり、がんや動脈硬化などを予防する。 血圧を下げる働きのあるカリウムや食物繊維を多く含んでいる。 	皮の色が濃くツヤがあるもの。へたがしっかりしてトゲが鋭いもの。
 ピーマン	ビタミンC	<ul style="list-style-type: none"> 夏の暑さで消耗しがちなビタミンCが豊富に含まれているので夏バテに効果がある。 メラニンの生成を抑えるため美肌効果がある。 	色が濃くツヤがあり、肉厚なもの。

 ゴーヤ	ビタミンC	<ul style="list-style-type: none"> 胃液の分泌を促進し、食欲増進の効果がある。 抗酸化作用のあるビタミンCが豊富で、加熱しても壊れにくいのが特徴。 苦みが苦手な場合は、薄くスライスして塩もみすると良い。 	鮮やかな緑色で重みがあり、イボがしっかりしているもの。
 きゅうり	カリウム	<ul style="list-style-type: none"> 利尿作用があるため、だるさやむくみの解消や血圧を正常に保つ効果がある。 ビタミンCを壊す酵素を含んでいるが、酢や柑橘類の酸がこの働きを抑えるため酢の物などにすると良い。 	太さが全体的に均一で、トゲがとがっているもの。

夏野菜を食べる時のひと工夫



①酢と一緒に摂る

酢には疲労回復の効果があり、夏野菜と一緒に摂ると夏バテの予防になります。

②体を温める野菜も一緒に摂る

夏野菜には体を冷やす働きがありますが、最近では冷房で体が冷やされている時間も長いため、生姜や唐辛子などの体を温める野菜もバランスよくとり入れると良いでしょう。

③忙しい時は簡単な調理で野菜を取り入れる

ミキサーを使い野菜ジュースにすると野菜をたっぷり摂ることができます。

おすすめ一品料理

夏野菜のオイ酢ター炒め

エネルギー 222kcal
 ビタミンC 115mg
 塩分 1.2g



材料	2人分
なす	1本
かぼちゃ	100g
ピーマン	2個
パプリカ(赤)	1/2個(大きめ)
豚肉(小間切れ)	80g
サラダ油	大さじ1/2
A	
オイスターソース	大さじ1
酢	大さじ2
砂糖	小さじ3/4

作り方

- ①なすは5mmの輪切りにし、水にさらす。
- ②かぼちゃは種とワタをとり薄切りにする。耐熱容器に入れてラップをし、電子レンジ(600W)で約2分加熱する。
- ③ピーマンとパプリカは種をとり、一口大の乱切りにする。
- ④熱したフライパンにサラダ油を入れて熱し、豚肉を入れて炒める。
- ⑤④になす、かぼちゃ、ピーマンとパプリカの順に入れて炒めあわせる。
- ⑥火が通ったらAで調味する。

酢は食欲増進の効果があります。また、豚肉に含まれるビタミンB₁には疲労回復効果があるため夏バテ予防に最適です。

ゴーヤのごま和え

エネルギー 127kcal
 ビタミンC 58mg
 塩分 0.9g



材料	2人分
ゴーヤ	1/2本
鶏むね肉(皮なし)	1/2枚
塩	小さじ1/2
A	
塩	少々
こしょう	少々
酒	大さじ1/2
B	
すりごま	大さじ1
砂糖	小さじ1
濃口しょうゆ	大さじ1/2

作り方

- ①ゴーヤは縦半分に切り、種とワタをとり薄切りにする。
- ②塩をまぶしてもんで10分程おき、水でさっと洗ってよく絞っておく。
- ③Aで下味をつけた鶏むね肉を耐熱容器に入れ、ラップをして電子レンジ(600W)で3~4分加熱する。粗熱がとれたら手でゴーヤと同じ大きさになるように裂く。
- ④②と③をBで和える。

ゴーヤの苦味成分は、胃液の分泌を促進し食欲増進により夏バテに効果があります。ゴーヤを塩もみしたり、さっと茹でることで、苦味が抑えられ食べやすくなります。鶏むね肉をシーチキンに変えても美味しくいただけます。

～すずらんイベント情報～

★6月17日 すずらん薬局本店で体組成測定会を開催しました。

体組成とは体脂肪、筋肉、体水分、骨などの体を構成している成分のことです。定期的に測っていくことで筋肉量が落ちていないか、体脂肪が増えていないかなどを見て健康維持に役立てることができます。今回は9名の方が参加されました。みなさん熱心に結果をご覧になり、「これから意識して運動してみるよ」「油の摂り過ぎに気をつけてみようと思う」などの声をいただき、健康に対する意識が高まったようでした。

～次回のイベント予告～

- *7月12日(土)にすずらん薬局高宮店で健康教室(テーマ:血液サラサラ)を予定しています。
- *7月15日(火)にすずらん薬局本店で体組成測定会があります。
- *7月19日(土)にまちづくり交流プラザで健康教室(テーマ:骨粗鬆症)を予定しています。ぜひお気軽にご参加ください。

すずらん薬局舟入店1階 コミュニティルーム 『ふないる』からのお知らせ



スタッフ(内海)からのひとこと
夏といえば海水浴、花火大会、夏祭り…!いろいろな楽しいことが待っていますね♪毎日暑いですが楽しく夏を過ごしましょう!

夏の暑さで疲れた時は、ぜひカフェにお立ち寄りください★

すずらん薬局グループは、体組成測定会、お薬に関することや栄養に関することをテーマにした健康教室などを通じて、地域のコミュニティ活動を応援しています。
その他、お薬や食事に関する相談・質問がありましたら、お気軽にご相談ください。薬剤師、栄養士がお応えします。
お問い合わせは、下記まで。

すずらん薬局舟入店
TEL:082-532-4193
担当:出羽(でわ)

今月の木曜カフェ・リリーベル

イベント開催! 『手作りアロマスプレーを作ろう』

暑くて寝苦しい夜にひと吹きでリラックスできるようなアロマスプレーを作りませんか?赤ちゃんにも使える虫よけスプレーも作ります♪

日時:7/24(木) 11時~13時ごろ
材料費:300円/1個

みなさまのご参加をお待ちしております!



木曜カフェ・リリーベル

検索

木曜カフェ・リリーベル
広島市中区舟入南4-1-63
開店時間:毎月第2・4木曜日
午前10時~午後3時ごろ
TEL:082-532-4193



薬剤師からのミニ情報

～塗り薬～

塗り薬は症状によって使い分けられます。今回は塗り薬の種類と特徴について紹介します。



塗り薬の種類と特徴

種類	特徴
軟膏	<ul style="list-style-type: none">• 油脂やワセリンに薬が混ぜてあるもので、多くのものが半透明でベタベタしている塗り薬。• 肌なじみは悪いが、皮膚を保護する作用があり、刺激も少ないのでひび割れやかきむしった後の傷、ただれてジュクジュクした皮膚に塗っても痛みが少ない。• 油脂の膜が水分の蒸発を防ぐため、乾燥しカサカサした肌などあらゆる状態の皮膚に使用できる。
クリーム	<ul style="list-style-type: none">• 水と油脂を混ぜたものに薬が混ぜてあるもので、軟膏と比べ伸びがよく、べたつきの少ない、白く柔らかい塗り薬。• 刺激性があるので、傷、ただれてジュクジュクしたところに塗るのは避ける。• 皮膚への浸透性がいいので、皮膚が厚くなった湿疹、水虫に効果的。
ローション	<ul style="list-style-type: none">• 水やアルコールに薬が混ぜてあるもので、さっぱりとした塗り心地の塗り薬。• 即効性に優れているので、かゆみ止めや痛み止めに適しているが、持続時間が短いという欠点がある。• 刺激が強いため、傷があるところは避ける。

薬を塗る量と塗り方

人差し指の先から第一関節まで出したときの量が、手のひら2枚分の広さに相当する量です。ローションの場合は、1円玉くらいの大きさで手のひら2枚分に相当します。すり込むのではなく皮膚に薄く乗せるようにして塗りましょう。すり込むと皮膚に刺激になり、症状が悪化することがあります。ただし、医師の指示がある場合は、指示通りにご使用下さい。



※分からないことがありましたらお気軽に薬剤師にご相談ください。

★次回のテーマは、**ロコモティブシンドローム**を予定しております。

お知らせ

- ◎栄養相談を実施しております。（予約制）
食事に関する相談・質問がありましたら、お気軽に窓口にお申し出下さい。
- ◎当薬局では、広島大学病院、広島市民病院、県立広島病院、広島赤十字・原爆病院、広島鉄道病院等、すべての病医院の処方せんを受け付けております。
- ◎バックナンバーは、インターネットに掲載しております。こちらもご覧下さい。

すずらん薬局

検索