



夏ならではの食品にご注意！

ジメジメとした鬱陶しい梅雨が明ければ、いよいよ夏本番がやってきます。今年の夏も猛暑になる予想…。しっかり食べて、元気に夏を乗り切りましょう！

さて、夏は冷たく、口当たりのよい食品が食べたくなりますね。特に食欲のないときには、喉ごしの良い食品を選びがちですが、水分量の多い食品もあるため注意していきましょう。

今回は、夏に「食べたい！！」と感じる食品についての注意点です。



アイスクリーム



牛乳を主原料としている氷菓子の注意点はリンを多く含んでいることです。

栄養表示に注目してみてください。

乳固形分、乳脂肪分、リンは、「ラクトアイス」 < 「アイスマルク」 < 「アイスクリーム」の順で多くなります。

高脂肪のリッチなアイスクリームは頻度と量に気を付けましょう。



かき氷

お祭りで食べるかき氷は約250mlの水からできています。かき氷シロップはほとんどが無果汁で、リン、カリウムは含まれませんので水分量に注意すれば安心して食べられます。

ただし抹茶、練乳、果物入り、果物から作ったシロップにはご注意下さい！



ひやむぎ・そうめん

麺つゆの濃さに気を付け、汁は飲まないようにしましょう。

ひやむぎやそうめんは水に浸っている時間が長いほど吸水しますので、水分量がアップします。すぐに食べるようにしましょう。

また、麺類だけだと、たんぱく質が不足しがちです。茹でた豚肉や鶏肉、卵など加えられると良いですね。



スイカ

ウリ科の植物で、200種以上の品種に分かれます。果肉も赤や黄、白があります。

身体の熱を冷ますとして夏バテ防止に昔から利用されていたスイカは90%が水分で、10%が糖質等で出来ている食材です。

カリウムは100gあたり120mgととても高いので水分とカリウムに気を付けましょう。



メロン

果肉がオレンジ色の赤肉種メロンと緑色の緑肉種メロンがあります。

どちらも栄養成分はほとんど一緒ですが、抗酸化作用のあるβカロテンの含有量が大きく異なり、赤肉種は緑肉種の10倍のβカロテンを含んでいます。

スイカ同様、カリウムは100gあたり340mgととても高いため、食べても一口程度に控えましょう。



枝豆

食べ始めると止まらなくなってしまう枝豆は、大豆が成熟する前に収穫された未成熟大豆で緑黄色野菜になります。疲労回復に効果のあるビタミンB1を多く含む食材です。

15さや(正味約25g)で
カリウム148mg リン43mg。
茹でても、あまりカリウム量は変わりませんので、食べ過ぎは禁物です。



ビール

飲みたい方はまずは主治医に相談を！

ビールも水分です。
1日の飲水量にカウントしましょう。

また、アルコールをたくさん飲むと喉が渇きます。
その後の水分量にも充分注意しましょう。



暑いからと言って、冷たいものばかり食べていると胃腸が冷え、食欲不振や夏バテの原因になります。身体を内側から温めるような、生姜や葱、香辛料などを上手に使ったり、温かい物と一緒に摂ったりするように心がけるとよいですね。夏に旬を迎える野菜もたくさんあります。旬の味を楽しみましょう。

栄養成分等、ご質問はお気軽にお声掛けください。

