＊＊

栄養だより vol.4

＊＊

7月号

水分とっていますか？

✕ ビールは水分補給にはなりません！

いよいよ夏も本番に近づき、真夏日なども増えてきました。暑いこの季節、仕事の後のビールは美味しいですね。そして、ぐびぐびビールを飲み続けるとトイレに行く回数が増えますね。これはビールの水分だけでなく、ビールに含まれるアルコールによる利尿作用が原因です。またアルコールを分解するためにも水分が消費されます。実はビールを飲んだ結果、飲んだ水分量より、尿として排泄される水分の方が多くなるのです。ビールで体を潤していると思っていたのが、実はビールを飲むことでどんどん脱水状態を招いているのです。二日酔いを防止するためにもお酒を飲むとき、また飲んだ後は積極的に水分補給することをおすすめします。

また熱中症や脳梗塞、心筋梗塞の予防のためにも水分補給は大切です。脳梗塞が夜間から早朝にかけて多いのは就寝中に水分をとらないために脱水傾向になることと関わっているとされています。

のどの渇きは脱水が始まっている証拠なので、渇きを感じてから水を飲むのではなく、渇きを感じる前に水分をとることが大切です。カフェインを含むコーヒーや緑茶などはアルコールと同様に利尿作用があるので水分補給には適しません。水や麦茶などを飲みましょう。

7月の食材：スルメイカ

イカは低カロリーで、しかも
高血圧予防や肝機能を改善するタウリンが豊富に含まれています。

＊　かんたん！スルメイカレシピ＊

イカのワタ炒め

材料(2 人分)

イカ・・・　1パイ	酒・・・　大さじ 2
にんにく・・・　1片	醤油・・・　大さじ 1
赤唐辛子・・・　1本	バター・・・　小さじ 2 程度

★作り方★

1)イカは足と内臓を引き抜き、足は切り離して食べやすい長さに切る。胴は皮ごと 2 ㎝幅の輪切りにする。

2)ワタは 3 ㎝長さに切る。

3)フライパンにごま油(大さじ 1) を熱し、中火でにんにく(薄切り)を炒める。香りがでたら、輪切りにした赤とうがらしを加え、強火にして炒める。

4)いかが白っぽくなってきたら、ワタを加えてざっと混ぜる。酒を加えて、ワタをつぶしながら炒め合わせる。しょうゆとバターを加えて少し煮詰め、お好みで黒こしょうをふる。

★長ネギやニラなどくせのある野菜やじゃがいも(太めの千切り)と一緒に炒めても美味しいです！

手稲山クリニック　　TEL011-688-3366　FAX011-695-6868