

# 栄養だより

vol.5



\*\*\*\*\*

8月号

暑い季節がやって来ました！皆さん、体調管理は万全でしょうか？

暑さで食欲も低下しがちですが、何より気をつけなければならないのは水分補給です。

のどが渇かないからと飲まずにいと、気づかぬうちに熱中症になってしまう危険性があります。外出時はもちろん、家にいる時もこまめに水分を摂るよう心がけましょう。

## 悪玉コレステロールを下げるには

悪玉コレステロール(LDL)値が高いと言われたら、一般的にコレステロール含量の高い食品ばかりを気をつけませんか？実はそれ以外の大きな要因として、飽和脂肪酸の過剰摂取があげられます。特に大きく影響するのは、スナック菓子、インスタント食品、ファーストフード、市販の揚げ物、洋菓子などに含まれる飽和脂肪酸です。例えば、ポテトチップス1袋には約8g、ショートケーキ1個には約6g含まれ、これだけで1日に14gもの飽和脂肪酸を摂ってしまうこととなります(一日の上限は総エネルギー量の7%未満で、例えば1600kcalだと約12g)。卵や油は控えていても、菓子類などをよく食べる人は知らず知らずのうちに悪玉コレステロールを上げてしまう可能性があるのです！！

## 8月の食材: **ズッキーニ**

\*かんたんズッキーニレシピ\*



### ズッキーニと豚肉の炒め物

- 1) ズッキーニは縦半分に切り、5mmくらいの厚さに切る。  
豚肉は一口大に切り塩こしょうで下味をつけておく。  
にんにくは薄切りにする。
- 2) フライパンにごま油少々とにんにくを入れ、弱火にかける。
- 3) にんにくのいい香りがしてきたら、豚肉を加えて炒め、火が通ったら一旦取り出しておく。
- 4) フライパンをきれいにしてごま油を引き、ズッキーニを入れ、両面を焼き付けるように炒める。
- 5) 3) を戻し入れ、しょう油を鍋肌から流し(香りづけ程度)全体を混ぜ合わせる。

食事や栄養に関する質問に栄養士がお答えします。気軽にお声かけください

