

# 食べることを支える

## —病院メニューから

光生病院栄養課

例年になく暑い今年の夏。高温、多湿、強い日差しなどの環境下では、体にたまった熱をうまく逃がすことができず、熱中症になりやすくなります。熱中症予防には小まめな水分補給と同時に、暑さに負けない体をつくることも大切です。とはいえ、暑い日が続くと食欲もなくなりがち。そんな時におすすめしたい、夏野菜たっぷりの目にも鮮やかな一品をご紹介します。「お酢とカレーの風味が食欲を刺激する」と、当院でも人気のメニューです。

夏野菜を代表するピーマンやトマトには、暑さへの抵抗力をつけるビタミンCをはじめ、糖質や脂質をエネルギーに変えることで疲労を回復してくれるビタミンB1が含まれています。また、水分の多い夏野菜は、熱中症や脱水症予防のための水分補給にも役立ちます。

そしてイカには、血圧やコレステロール値を下げる働きをもつタウリンが豊富で、良質なタンパク源です。マリネのタレとの相性もよく、暑い夏にぴったりの献立です。旬の野菜をしっかり食べて、元気に夏を楽しみましょう。

(入澤千津子・光生病院管理栄養士)

### 疲労回復、熱中症予防に



暑い夏にぴったりの献立「夏野菜とイカのカレー」

材  
料  
(2人分)

イカ(輪切り) …160g  
 サラダ油…小さじ1/2  
 タマネギ…50g  
 ピーマン…20g  
 トマト…40g

※A  
 酢…小さじ2  
 サラダ油…大さじ1.5  
 塩…1g  
 カレー粉…1g

### ① 夏野菜とイカのカレーマリネ

#### 作り方

- ①タマネギ、ピーマン、トマトを5mm角程度に刻む。
- ②タマネギとピーマンは軽くゆでる(レンジでもOK)。
- ③Aの調味液をしっかりと混ぜ、マリネのタレを作っておく。
- ④野菜とタレを合わせて冷やしておく。
- ⑤イカは水気をしっかりとふき取り、サラダ油をひいたフライパンで炒める。
- ⑥炒めたイカを皿に盛り付けてから、冷やしておいた野菜のタレをかけて出来上がり。

#### 調理のポイント

イカの水分をしっかりふき取ってから炒めるのがポイント

#### 栄養価計算

(1人分)		脂質 11.9g
エネルギー	187kcal	塩分 0.9g
タンパク質	14.5g	