

今月のピックアップ食材 ★なす★

今が旬のなすは、どんな調理法でも美味しく食べることができる野菜です。体温を下げる働きがあり、暑い夏にはぴったりですね。

<福井の伝統野菜>

新保なす(上)、妙金なす(左下)
吉川なす(右下)



どれも生産者・生産量が少なく
貴重で高価ですが、見た目良くとても美味しいです。

<ナスニン>

なす紺と呼ばれる皮の紫色は、ポリフェノールの一種であるナスニンによるものです。このナスニンには、動脈硬化や高血圧、がんなどを予防する働きがあります。また、ビタミンCと一緒に摂るとさらに効果が増します。



<鶏肉となすの焼き浸し>

- ・なす 1本
- ・鶏むね肉 30g
- ・赤パプリカ 1/4個
- ・黄パプリカ 1/4個
- ・めんつゆ 適量
- ・生姜 1かけ(チューブでもOK)

→ 具材を焼いて、生姜を入れためんつゆに浸すだけの簡単メニューです。

ポイント なすは皮ごと食べる。

パプリカはビタミンCが豊富!

骨 活 (ほねかつ)

加齢により骨量が低下しますが、生活習慣の改善により骨粗しょう症の発症や進展を遅らせることが可能です。

<骨を守るために必要なこと・骨活>

①適正体重の維持 身長m×身長m×18.5~25

やせは骨粗しょう症のリスクになります。

②カルシウム、ビタミンD、ビタミンK、たんぱく質を十分に摂りバランスの良い食事

カルシウムが多く含まれる食品…乳製品、小魚、大豆製品、緑黄色野菜
ビタミンDが多く含まれる食品…きのこ、魚類、特に鮭、さんま、うなぎ、きくらげが多い

ビタミンKが多く含まれる食品…納豆や緑黄色野菜

※血液抗凝固剤ワーファリンを服用中の方は納豆禁忌

③骨に適度な負荷がかかる運動(無理のない範囲で)

運動は骨を強くしたり筋力やバランス能力を改善することで転倒防止につながります。

④1日30分ほどの日光浴

日光を浴びることで体内でのビタミンD産生を促進して骨と筋肉を強くします。

⑤嗜好品では、アルコールやカフェインの過剰摂取を避け、禁煙をすることが骨折リスク低下につながります。

生活習慣の改善により骨を強くすることで、骨折のリスクを低下させましょう。また、骨粗しょう症は症状が出にくく気づかないことがあるので、一度骨密度や背骨のX線検査で骨の状態を調べてみてはいかがでしょうか。



箕田医師監修のチョコレート発売中

糖尿病専門医で当院糖尿病代謝内科の箕田医師監修のもとに作られた、『A1(エーワン)ショコラクーベルチュールチョコレート』が福井市内にある横井チョコレート株式会社から発売中です。

このエーワンショコラは、カカオ分72%の高カカオクーベルチュールチョコレートと、砂糖の代わりにマルチトールを使用しているため、血糖値の上昇を穏やかにする効果が期待できます(症状などにより個人差があります)。マルチトールは、砂糖の2分の1のカロリーであり、ブドウ糖として小腸に消化吸収されにくいいため、血糖値やインスリン分泌への影響が少ない甘味料です。

横井チョコレートや当院隣の南山堂松本支店、インターネットから購入できます。30g入り1袋で約300~400円。

糖質が気になる方や食事制限をされている方に!

