

第42号

すみれちゃんの食べ物かわらばん

栄養課は
やさしく
すばやく
すすんで
みんなと
れんけいを



野洲すみれ苑 栄養課

多汗症

■大豆イソフラボン…大豆、味噌、豆乳、豆腐など
ホルモンバランスを整え発汗を抑えるはたらきがあります。
■植物性エストロゲン…アボカド、もやし、大葉など
女性ホルモンエストロゲンと似たはたらきをして自律神経を整えるはたらきがあります。
そのほか、ハーブも自律神経にはたらきかけ、リラックス効果がありますから、心身を落ち着かせるのに役立ちますよ。また、体を冷やす作用のあるナス・きゅうり・トマト・ゴーヤなどのクールベジタブルを取り入れるのも効果的

汗の病気の見分け方

気温とは無関係に精神的に緊張するなど交感神経の働きが活発になったときに汗が異常に多い場合

- 少し緊張しても手のひらや足裏、わきの下から多量の汗が出る → **手掌足底多汗症の可能性** (生まれつきのことが多い)
- 人前などで顔面から多量の汗が出る → **精神的な多汗症の可能性** (ストレスが原因で起こることが多い)
- わきの下をよく洗っても独特の臭いがする → **いわゆるワキガの可能性** (日本人には少ない)
- 就寝時などに全身から大量の汗が出る → **更年期障害などの自律神経障害の可能性**

良い汗をかき生活習慣

汗をかきにくい体質だと夏に熱中症などを起こしやすい。暖かくなりはじめた4~5月から良い汗をかきトレーニングを

- 暑すぎない時間(朝や夕方など)に散歩。軽く汗ばむ程度の速さで歩く
- 運動中はのどが乾く前に水分補給すると汗をかきやすい
- 食後やおやつには温かい飲み物を
- 流れ出る汗は放っておかず、こまめにふきとる



栄養士のおすすめメニュー

かしわ飯



材料(6人分)

米……3合
鶏肉(もも)……150g
ごぼう……1/3本
にんじん……1/2本
しいたけ……2本

※しょうゆ……大さじ3.5
※みりん……大さじ2
※砂糖……大さじ1

作り方

- 鶏肉は1cm強の食べやすい大きさに切り、少々酒(材料外)を振って臭みを取っておく。
- ごぼうはささがきにし、人参は薄いイチョウ切りにする。
- 洗った米を炊飯器に入れ、※と水を3合分の目盛まで入れる。(目盛り1mm位少なめが適量)
- ③に1の鶏肉・2のごぼう・人参を入れ、通常通り炊き上げれば、出来上がり。

すみれちゃんの

日本味紀行

今月は福岡県

福岡県は九州の北に位置し、国内外の交通の結節点となっており、九州及びアジアの玄関口です。豊かで美しい自然に恵まれ、長い歴史の中で優れた伝統と文化をはぐくんできました。

名物



辛子明太子 だご汁 博多ラーメン

観光



梅ヶ枝餅 ごぼう天うどん 博多水炊き 門司港レトロ 中洲 大濠公園 太宰府天満宮

(注) 増谷院長の話などを基に構成