



## (夏場の体調管理に夏野菜を！)

旬の野菜は生活の中に古くから取り入れられてきました。紫外線による酸化作用をはねのけるポリフェノール類やカロチン、ビタミンCやEなどが多く含まれている。まるで夏の暑さによる脱水や紫外線によるダメージを軽減するため植物自身が行なっている自主防衛策のようです。そんな野菜の働きを利用させてもらいましょう。



たとえば「トマト」...リコピンという赤い色素が含まれており、これはカロチノイドの一種で、活性酸素の発生を抑え、がんやシミを抑制し、さらに動脈硬化を予防する働きがあります。さらにカロチンも含まれており、暑さからくる体力の消耗に対しても対抗できる栄養素を含んでいます。

「ナス」...ナスの渋みは、クロゲンというポリフェノールです。ナスニンなどこれらは抗酸化作用があり、動脈硬化の予防やがんの抑制効果が認められます。漢方ではナスには熱を下げ、出血を止めて腫れを抑える効果があるといわれています。

ちなみに一般的にナスは、油との相性がよく、ナスの重量の約20%に相当する油の量を吸収するので、ダイエットをしている場合は、油で表面を焼き付ける程度の蒸す、焼く、ナスにするなどの調理方法をおすすめします。

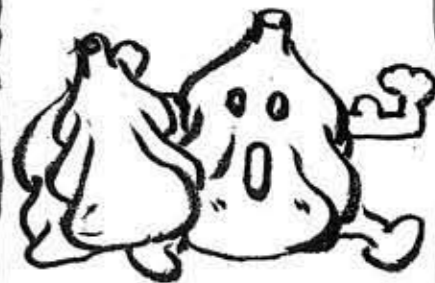
## にんにくパワーで夏をのりきる

**簡単レシピ** にんにくはスタミナがっく!!  
とても簡単においしく手軽に食べられる  
しょうゆ漬けを紹介します。そのまま食べてもOK、おにぎりや野菜炒めに入れてもおいいです。

(材料)

にんにく 1~2球  
しょうゆ 2カップ  
はちみつ 大2  
ごま油 大1

煮粥したビニに材料を  
全て入れて冷蔵庫で  
一週間ほど漬け込んで  
できあがり。



にんにくの匂い成分アリジンがビタミンB1の吸収を助け、疲労回復や痩せやすい身体になる効果があります。豚肉との相性ピッタリ(※ご参考)

今年もとても暑い日が続くようです。ご本人はもちろんのこと介護をされているご家族の方々も心配なことと思います。みやこ食品はこの夏をしっかりと乗り越えていただくため、そのための体力維持・栄養補給を促す声掛けを重視していきます。

この夏もHot & Coldと安否確認システムの二本柱でしっかりと配食させていただきます。

次回より介護と仕事の両立について少しづつ勉強したいと思います。

