



2022年 夏号(第3号)



専門医の深田(ふかた)です。
夏号の発行です。
夏は冷房や冷たい食べ物でお腹が冷えやすい季節です。
温度も腸管に刺激を与えますので、冷やさないように
注意しましょう。

Q: 肉は鶏ささみやむね肉が良い? (場合によっては栄養士へ相談を)

A: ささみやむね肉はたんぱく質が多く、脂質が少ない食品ですが、肉は種類によって含まれる栄養素が異なるため、疾患の状態に合わせて選択しましょう。
肉の種類や部位だけでなく、調理法(油で揚げる調理は避ける)にも注意しましょう。

100gあたり	エネルギー kcal	たんぱく質g	脂質g	ビタミンA (レチノール) μg	ビタミンB1 mg	ビタミンC mg	鉄 mg	亜鉛 mg
もも肉(皮無)	127	19.0	5.0	16	0.12	3	0.6	1.8
ささみ	105	23.0	0.8	5	0.09	2	0.2	0.6
むね肉(皮無)	116	23.3	1.9	9	0.10	3	0.3	0.7

100gあたり	エネルギー kcal	たんぱく質g	脂質g	ビタミンA (レチノール) μg	ビタミンB1 mg	ビタミンC mg	鉄 mg	亜鉛 mg
牛肉(もも・脂無し)	181	20.5	9.9	2	0.08	1	1.3	4.7
豚肉(もも・脂無し)	164	21.3	7.8	4	0.98	1	0.5	2.2

○牛…鉄・亜鉛が豊富 / 豚…ビタミンB1が豊富 / 鶏…ビタミンA・Cが豊富

ビタミンA…皮膚の粘膜上皮組織の保護など

ビタミンB群…糖やアミノ酸代謝(タンパク質が分解されたもの)などに関与する

ビタミンC…コラーゲン合成、骨形成、鉄吸収などに関与する

鉄…不足すると鉄欠乏性貧血や食欲不振などの原因となる

亜鉛…不足すると皮膚炎や味覚障害、創傷治癒遅延の原因となる



当院のおすすめレシピ

冷麦で作るので、さっぱりと食べられます!

〇つけ麺風(2人分)

材料: 冷麦(乾麺) 160g
鶏ささみ 2本(80g)
砂糖 小さじ2(6g)
酒 小さじ1
しょうゆ 小さじ1
なると 10g(2枚)
長ネギ 20g
卵(ゆで卵) 1個



スープ: 水 360ml 鶏ガラスープの素 1g
中華だし 小さじ2 にんにく 1かけ(最後は取り出す)
塩 2つまみ
しょうゆ 小さじ2

作り方: ①鶏ささみは筋を取り除き、砂糖・酒・しょうゆで煮る

②①を冷まし、食べやすい大きさに切る

③なると、ネギは斜めスライスにする

④卵はゆで卵にして半分に切る

⑤水・中華だし・塩・しょうゆ・鶏ガラスープの素でスープを作る

にんにく1かけを加えて煮ると風味が出る③のネギを加える

にんにくは最後に取り出す。

⑥冷麦を茹で、水でぬめりを取り、水気をよく切る

⑦⑥の麺の上に②③のなると、④をのせる

⑧⑤のスープを器に盛る

1人分栄養量: 409kcal、塩分5.5g(スープまで全量摂取した場合)