

かつしか知っ得メモ

今月の食材

鞘隠元 さやいんげん

野菜から
食べよう!

1日350g
を目標に。



さやいんげんとは：原産は南米。日本には江戸時代に隠元禪師がもたらし、その名がつけられたと言われる。旬は6月から9月。北海道から沖縄まで日本中で栽培されている。

主なさやいんげんの種類

- ◆切った時の断面が丸いものを丸鞘と呼ぶ。
どじょういんげん：よく見かける品種。ほんのりと甘みがあり、柔らかくシャキッとした歯触りの良さが特徴。
サーベルいんげん：すじや曲がりが少ない。
- ◆切った時の断面が平らなものを平鞘と呼び、平鞘いんげんがある。絹さや（さやえんどう）とよく似ている。
いずれも炒め物や天ぷら、和え物など様々な料理に適している。

選ぶポイント

- さや**：張りがありピンとしているもの
 - 太さ**：全体の太さが均一で細いものは柔らかくて美味しい
 - 色**：緑色の鮮やかなもの
- 保存方法**
袋や密閉容器に入れ冷蔵庫で保存する

◆◆さやいんげんのピリ辛和え◆◆

- 材料** さやいんげん 100g (約10本)
醤油 小さじ1
豆板醤 小さじ1/3
砂糖 小さじ1・1/2
- 作り方**
- ①さやいんげんは3cmの長さに切る
 - ②調味料をボウルに入れて混ぜる
 - ③さやいんげんを茹でて水気をきる
 - ④熱いうちに調味料と和える
 - ⑤冷蔵庫で冷やす

■問い合わせ先：葛飾区健康部 健康づくり課 03(3602)1268 ■作成協力：東京聖栄大学 管理栄養学科 *禁無断転載・使用
この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。

かつしか知っ得メモ

夏の水分補給で熱中症予防

身体の中での水の主な役割

- ★**運搬機能**：水分は細胞の中と外に存在し、特に外の水分（血液やリンパ液）は栄養分の運搬や老廃物を排出する。
- ★**体温調節機能**：汗をかくことで体内の熱を出し、体温が上がり過ぎるのを防止する。

一日の摂取量はどのくらい？

- 一日に飲料として摂取すべき量（食事に含まれる水分は除く）は、1.2 リットルが目安。6～8回に分けて、のどが渇いていなくてもこまめに補給します。
- ★心臓や腎臓に疾患のある方、糖尿病などの**持病のある方**は、水分のとり方について、主治医に相談しましょう。

食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを！



水分補給には何を飲めばいい？

- ★**日常の水分補給**：「水」で十分。
- ★**軽い運動、発汗がある時**：「水」「スポーツドリンク」
ただし、スポーツドリンクは塩分、糖分が含まれるので飲み過ぎないように。
- ◎**コーヒー、アルコールなどは利尿作用があり、水分補給にはなりません。**

水分補給のポイント

- ★起床時・外出前後・入浴前後などにも忘れずに。
- ★外出時や夜間にも、水分がとれるように用意。
- ★脱水症が疑われるときは、経口補水液（ORS）が有効。
腸内で水分や塩分が効率よく速やかに吸収される。



■問い合わせ先：葛飾区健康部 健康づくり課 03(3602)1268 ■作成協力：東京聖栄大学 管理栄養学科 *禁無断転載・使用
この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。