



あけぼの栄養だより

7・8月号



皆さん、こんにちは！毎日暑い日が続いていますが、体調はいかがでしょう？
 今年の夏は新型コロナウイルスに関する規制も緩和されましたが、マスクはまだ外せない状況です。
 マスクをつけていると喉の渇きを感じにくくなってしまいうこともがあるので、
 水分補給をしっかりと摂ることを意識するようにしましょう！

夏場の水分補給といえば、経口補水液やスポーツドリンクが主流となりましたね。
 経口補水液とは、多量の発汗や嘔吐などによって失われた水分や電解質をすばやく
 吸収できるよう濃度が計算された飲料です。

どちらも熱中症予防にぴったりではありますが、経口補水液やスポーツドリンクは、
 砂糖が多く使われており、糖の量は経口補水液で 500ml1 本あたり 9g、
 スポーツドリンクでは約 30g の砂糖が含まれています。そのため、糖尿病をお持ちの方は、
 飲み方次第では血糖コントロールを悪化させてしまう恐れもあります。

では、どうしたらいいの？と疑問に思いますよね。糖尿病をお持ちの方は、経口補水液やスポーツ
 ドリンクは屋外での作業や活動で多量の汗をかいた時、食欲がなくてあまり水分も摂れていない時、
 嘔吐時などに飲み、普段の涼しい屋内等での水分補給は水やお茶にするようにしましょう。
 正しい水分補給で良好な血糖コントロールを目指しましょう♪



あけぼのファーマシーグループ管理栄養士考案

夏でも栄養もりもり！爽やかぶっかけそうめん

夏は暑くてサラッと食べられる麺類が多くなりがち。麺類はどうしても糖質に偏ってしまうので、
 野菜やタンパク質を1品でもバランスよく摂れて、さっぱりと夏にぴったりの美味しいメニューを
 考案しました！うどんやそばにしてもOKです♪

【材料; 2人前】

そうめん(乾麺)	…2束
トマト(大)	…1個
大葉	…2枚
みょうが	…1個
ツナ缶	…1個
エビ(冷凍)	…6尾
めんつゆ	…60ml
酢	…5ml
砂糖	…5g
ごま油	…5g
炒り胡麻	…少々

【作り方】

- ① そうめんを茹でる
- ② トマトはヘタを除いて、大き目の角切りにする
(種を除くと水っぽくならない)
- ③ 大葉は千切り、みょうがは半分にして斜めに千切りにする。
- ④ 冷凍エビは解凍しておく。ツナ缶は軽く油をきる。
- ⑤ 器にめんつゆ・酢・砂糖・ごま油・炒り胡麻を混ぜ合わせる。
- ⑥ ②③④をボウルに入れて軽く混ぜ合わせる。
- ⑦ ①を冷水でしっかり冷やして水気を切ったら、器に盛りつけてその上に⑥を盛り、⑤をかける。





7・8月の旬



カジキマグロ

カジキマグロには歯や骨の成長に欠かせないビタミンDや、各種アミノ酸を豊富に含みます。成長期のお子さんにはぴったりの食材です。



オクラ

オクラのねばねばした成分は、実は食物繊維。整腸作用があるので便秘が気になる方にはお勧めの食材です。その他ビタミンやミネラルも豊富に含むので、夏バテ予防にぴったりです。



ラズベリー

ラズベリーのあの独特の香りはラズベリーケトンという成分で脂肪燃焼効果があると言われています。また食物繊維も多く含まれるため、美容が気になる女性にはうれしい食品です。

おしらせ

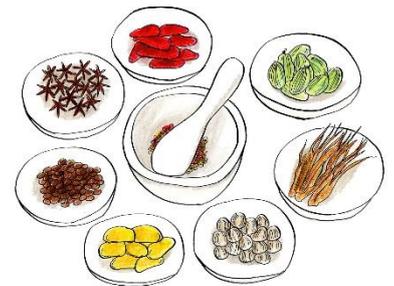
あけぼのファーマシーグループから新しく、
薬膳カフェ「森の薬膳 CoCoTea」がつくば市に OPEN しました！
薬膳スープランチや薬膳茶、デザートなどを楽しめます♪また、毎月5のつく日(営業日)には
絶品薬膳カレーも提供しています！季節毎に変わるメニューや、
皆様一人ひとりの体調に合わせたメニューでご自身の身体を養い、
労わってあげるメニューで自分へのご褒美タイムにぴったりです♪

〒305-0816 茨城県つくば市学園の森 2-39-1

TEL:029-829-6996

定休日:水・日・祝

営業時間:AM11:30~15:00(L.O.14:30)



←石下方面

24

森の薬膳CoCoTea

研究学園駅方面↓

カスミ
コーナン

学園の森クリニック

あけぼの薬局学園の森店

栄養だより限定！

CoCoTea クーポン

デザート1品サービス

- ◎杏仁豆腐か季節のスコーンが選べます。
- ◎お会計の時にスタッフにお渡しください。
- ◎本券1枚につき1つのご提供とさせていただきます。



森の薬膳

CoCoTea

@a healthup のインスタでは
CoCoTea のメニューなどの紹介も
しているので、チェックしてみてくださいね♪



A.HEALTHUP