

# ふくだクリニックニュース 初夏号



532-0003 大阪市淀川区宮原5-2-19 院長 福田正博 2006.6

## 夏に向けてカラフル野菜を摂りましょう！1日300g目標！

\* 夏に向けて赤・黄色・緑・紫の色とりどりの野菜が出てきます。これらの野菜はビタミン、ミネラルを多く含み、夏バテ予防、生活習慣予防に最適です。また、食物繊維は血糖の上昇を抑えます。また、鮮やかな色素成分自体にがんや老化、動脈硬化などを防ぐ効果があるとわかってきました。

### 赤色



赤ピーマン

美肌効果

緑より ビタミンA、C多い。

風邪予防



トマトリコピンは細胞の酸化、

老化を防ぐ。

### 黄色

(摂り過ぎ注意) かぼちゃ

免疫カアップ

老化予防

とうもろこし

疲労回復



ビタミンA、C、Eが多く

栄養価高い。風邪予防。

ビタミンB1、B2が多く

疲労回復によい。食物繊維が多い

眼精疲労予防



なす

アントシアニンが

抗酸化作用。眼病予防。

### 緑色

夏バテ予防



ゴーヤ・ビタミンCが多い。夏バテ

予防。苦味成分は消化をよくする。

糖尿病予防



オクラ・カロチン、ビタミンCが多

ダイエット

く夏バテ予防。ねばねば成分は

糖尿病予防。ダイエットによい。



ししとう・ビタミンC、カロチンも多い。カプサイシンが新陳代謝を良くし、ダイエットによい。

<夏の野菜を使った簡単メニュー>めんつゆを利用してみました。

～ゴーヤチャンプル～材料 2人分 (かつお節、玉葱で苦味を和らげます！)



ゴーヤ 150g 玉葱 40g 豚肉 100g  
木綿豆腐 1/2丁 卵 1/2個 油 小匙1杯半 6g  
n下味 (料理酒小匙1、塩 適量) かつお6g

(作りかた) 224kcal(1人分) 料理酒小匙1、めんつゆ小匙1

- ① ゴーヤを縦に割り、わたをとり、5mmの小口切りにします。塩をふり、しばらく置いて、水で軽く洗い、水気を切る。
- ② 豚肉は、適当に切り、酒をかける。豆腐は1cmの厚さに切り、ペーパーで水気を切ります。③フライパンに油半分を熱し、豆腐をまず、焼き色をつけ、あげます。次に、油を入れ、玉葱、豚肉、ゴーヤを炒め、先程の豆腐を戻し、炒めます。酒、塩、めんつゆを入れて、味付けして、削り節を入れ、最後にとき卵を入れます。

～オクラと長いもの酢の物～

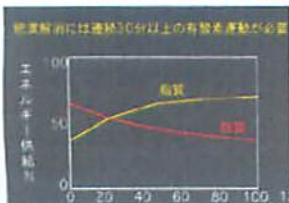


材料 2人分  
オクラ 6本  
長いも 100g

A. 酢・めんつゆ

- ① オクラは塩少々でこすって水洗い。(さっと湯通しても良い) 縦半分に分けて、斜め薄切りにする。長いもは皮をむき、せん切りにする。
- ② Aを混ぜ、オクラと長芋を混ぜ、器に盛る。

<ふくだ内科クリニック運動療法講座3>～適切な運動の時間は？～



Q. いつすれば良いの？

早朝や空腹時よりも、食後1～2時間がベターです。

糖尿病薬、インスリン治療中の方は低血糖に注意しましょう。

2. どにくらいの頻度でやれば良いの？

できれば、毎日。少なくとも、週3回以上。(メモリー効果は3日間です)