



ルミエールケアの  
栄養士が  
お答えする  
栄養情報!!

暑い季節は  
便秘になりやすい?



夏場はたくさん汗をかき、

体内の水分が1年で1番出て行きやすい時期です。

腸内の水分も発汗に使われると、便を柔らかくしている分の水分も出ていってしまい、便が硬くなる可能性があります。硬い便は出にくいと感じる方が多いでしょう。

また、夏場は体力が消耗しやすい為、腸管のぜん動運動（便を押し出す自然の力）も弱る時期です。いきんでも腸のこの運動そのものが弱いと便秘がちになってしまうのです。

水分を少しずつ、他季節より多めに摂り、暴飲暴食を避け、排便する規則正しい時間を設定することが大切です。

### 食生活で改善

水分を十分にとる

適量の油をとる

白米より  
胚芽米  
玄米

食物繊維  
の多い  
食べ物  
乳製品  
を摂る



## 夏野菜ともずくのさっぱり和え



### 【材料2人分】

- 味付もずく…1個
- オクラ…1袋
- トマト…1個
- アボカド(豆腐でも可) …1/2個
- レモン汁…適量
- かつお節…適量

### 【作り方】

- ①、鍋に湯を沸かし、トマトを湯むきする。続けて塩少々(分量外)をこすりつけたオクラをさっとゆで(種をとる)、水気を切る。
- ②、①をそれぞれ食べやすい大きさに切る。
- ③、アボカドの皮と種をとり1センチ角に切り、レモン汁をからめておく。
- ④、②と③を味付もずくであえて器に盛り、かつお節をかけてできあがり！  
食べる前に冷やしておくとなお美味です。

食物繊維たっぷりもずくと夏野菜を使ったさっぱり  
の1品です。

胃腸が疲れたとき、食欲が落ちているときにも喉ごし  
の良い1品です。

## スイカは夏バテに効く☆

スイカに含まれるビタミンB1、B2、ビタミンC、カリウムなどのミネラルやアルギニンなどが疲れを癒やしてくれます。エネルギーに変わりやすいスイカの糖分も疲れには効果があります。

夏の疲労回復には、冷たく冷やして食べやすいスイカがオススメです。

漢方ではのどの痛みや止血、強壯の薬として使われています。スイカには体を冷やす作用もありますので、くれぐれも食べ過ぎに注意しましょう。

