



## テーマ ～暑い夏を乗り切ろう！～



夏になると食欲が落ちたり、なんとなく身体がだるくなったり、疲れやすくなったりしませんか。それはいわゆる“夏バテ”です。夏バテで体力が落ちると“熱中症”の危険性も高くなります。また、高齢の方は夏バテで体調不良が続くと“フレイル（虚弱）”になってしまうこともあります。今回は、夏バテしないための予防対策をご紹介します。



### 夏バテしないためには



#### こまめな水分補給を

のどの渇きを感じるまえに、こまめに水分補給をしましょう。水や麦茶、ほうじ茶などカフェインの含まない飲み物がおすすです。また、アルコールは、利尿作用があるので、水分補給にはなりません。



#### バランスよく食べましょう

暑くて、食欲がないと、そうめんなどの麺類だけで食事をすませてしまいがちです。麺類だけでは、必要な栄養がとれず、夏バテになりやすくなります。肉類や魚などのタンパク質や野菜も一緒にとりましょう。

夏バテ予防に効果的な栄養素が多く含まれる食品

#### ビタミンB1

豚肉・うなぎ  
豆類・種実類

#### ビタミンC

果物・野菜  
芋類（じゃが芋）

#### アリシン

玉ねぎやにんにく、葱などに含まれる刺激成分。ビタミンB1の吸収を高めます

#### クエン酸

梅干し・酢  
柑橘類



#### 1日3食とりましょう

規則正しく食事をすることは、生活のリズムを整えることに役立ちます。特に、朝食の欠食は夏バテや熱中症の原因にもなります。朝食をとる習慣のない方は、牛乳や味噌汁、果物などからはじめてみましょう。

#### 自立神経を整えましょう

- ・室内、外の温度差を減らしましょう。5℃を目安に。
- ・シャワーですませず、湯船に浸かりましょう。
- ・軽い運動で発汗機能をあげましょう。

#### 夏バテしないレシピ



カリカリの豚肉と  
トマト・茄子の食感がgood!

#### ◆豚肉と茄子のおろしろうめん

- [材料 1人分]
- ・そうめん（乾）80g
  - ・ごま油 大さじ1
  - ・塩、こしょう 少々
  - ・プチトマト 5個
  - ・めんつゆ（2倍濃縮）70g
  - ・茄子 100g
  - ・豚肉薄切り 70g
  - ・大根おろし 70g
  - ・きざみねぎ 適量

- ① 茄子をごま油で軽く焼く。
- ② 茄子がしんなりしてきたら、豚肉を入れ焼き、塩、こしょうをふる。
- ③ 茹でたそうめんの上になすと豚肉をのせる。
- ④ さらに、大根おろしとトマト、きざみねぎをのせて、めんつゆをかける。

[エネルギー667kcal たんぱく質 24.7g 塩分 6.3g]

火を使わない1品

#### ◆ミックスビーンズの梅肉マリネ

- [材料 1人分]
- ・ミックスビーンズ40g
  - ・塩 適量
  - ・うめぼし 5g
  - ・オリーブオイル大さじ1/2
  - ・オクラ 40g
  - ・みょうが 10g
  - ・はちみつ小さじ1/4
  - ・しょうゆ 適量

- ① オクラは塩もみして、輪切りにする。みょうがも輪切りにする。
- ② 梅干しは種を除き、包丁の背で叩き、オリーブオイル、はちみつと和えておく。
- ③ ミックスビーンズと①、②を和える。仕上げにしょうゆを垂らす。

[エネルギー142kcal たんぱく質 4.7g 塩分 0.9g]



管理栄養士による  
食事相談を  
実施しています。

#### 個人栄養指導

■月曜日～金曜日 9:30～16:00

患者様の病状に合わせて食生活のアドバイスなど、わかりやすくお話しします。ご希望の方はお気軽に担当医までご相談ください。