

夏バテ、していませんか？

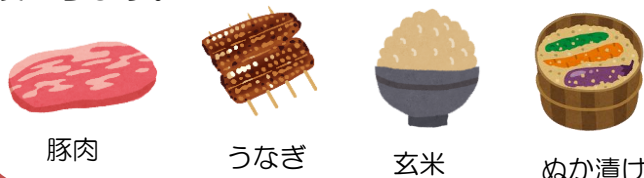


8月に入りましたが、まだまだ暑い日が続いていますね。夏の暑さは食欲不振を起こしがちです。夏バテ対策に効果的な栄養素について紹介します。

夏バテ対策に摂りたいおすすめの栄養素

疲労回復に！ビタミンB群

ビタミンB群は糖質・脂質・たんぱく質をエネルギーに変える手助けをします。特にビタミンB₁は糖質からのエネルギー産生に不可欠で疲労回復に役立ちます。



豚肉

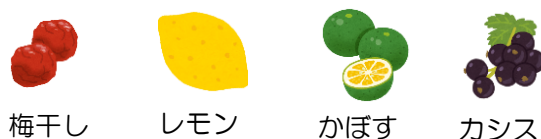
うなぎ

玄米

ぬか漬け

食欲増進・疲労回復に！クエン酸

クエン酸は疲労物質である乳酸の分解を促進し、疲労回復効果が期待されます。唾液の分泌を促し、食欲増進にもつながります。



梅干し

レモン

かぼす

カシス

電解質補給に！カリウム、マグネシウム

汗を沢山かくと、水分や塩分だけではなく、カリウムやマグネシウムといった電解質も失われます。多量に発汗したときは意識して摂取するとよいです。

カリウム



バナナ

トマト

マグネシウム



海藻類、ナッツ 木綿豆腐

夏に気をつけたい食事のポイントチェック

- ☐ 主食・主菜・副菜を揃える
- ☐ 3食摂取できている
- ☐ 夏野菜を取り入れる
- ☐ 香辛料や薬味で風味をつけてみる
- ☐ 冷たいものを摂りすぎない



筋肉や臓器、ホルモンの材料となるたんぱく質は体力維持にも不可欠です。また、冷たいものを食べ過ぎると胃腸機能の低下に繋がることもあるので、気をつけましょう。

薬味でさっぱり！
食欲増進！

おすすめレシピ

おろしそうめん

- ・そうめん 1.5束
- ・豚ももスライス 3枚
- ・トマト 1/2個
- ・胡瓜 1/3本
- ・大根 80g + 生姜 適量
- ・青じそ、ねぎ、みょうが 適量
- ・すりごま 少々
- ・めんつゆ(2倍濃縮) 大さじ2

豚肉はビタミンB₁が豊富！



【作り方】

- ① 豚肉は茹でて、氷水にさらす。
- ② トマトはくし形、胡瓜は千切り、薬味は食べやすいように切る。大根と生姜はすりおろす。
- ③ 茹でたそうめんの上に野菜、豚肉、薬味を盛り付け、めんつゆをかける。

【1人分の栄養価】エネルギー407kcal 蛋白質 27.5g 塩分 2.2g

キャベツとえびのレモン和え

- ・キャベツ 60g
- ・むきえび 20g
- ・塩コショウ 少々
- ・フレンチドレッシング 8g
- ・レモン果汁 0.5g



暑い夏でもさっぱり
食べやすい！

【作り方】

- ① キャベツを千切り、むきえびはボイルしておく。
- ② ドレッシングとレモン果汁で和える。
- ③ 塩コショウで味をととのえて、完成。

【1人分の栄養価】エネルギー47kcal 蛋白質 4.7g 塩分 0.6g

管理栄養士による食事相談を実施しています。

患者さん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。

個人栄養指導

月曜日～金曜日 9:30～16:00

