



# Vol.71 栄養だより


## 今月のテーマ：暑い夏を元気に乗り切る食事のポイント！

まだまだ厳しい暑さが続きますが、体調はいかがでしょう？この時期は暑さによる食欲不振・睡眠不足や、長期休みによる生活リズムの乱れなどで体調を崩しがちです。夏バテを乗り切るためには日頃の食生活が大切☆今月は暑い夏を乗り切るための食事について特集します！

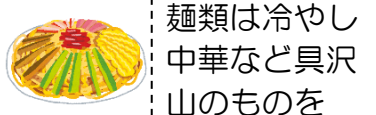
### 暑い時期こそバランスよく！

夏はあっさりとしたそば・そうめんだけの食事になりがちですが、それではたんぱく質や野菜が不足してしまいます。暑い時期こそ主食＋主菜＋副菜を意識することが大切です。

たんぱく質（卵・魚・大豆製品・肉）、ビタミン・ミネラル（野菜・果物・海藻・乳製品など）をバランスよく取り入れましょう。



そうめんには冷しゃぶサラダを追加



麺類は冷やし中華など具沢山のものを選びましょう

### 冷たいものばかり・・・は×

暑いからといって冷たいものばかり食べてしまうと、胃腸の働きを弱めてしまい、食欲減退・体重減少・夏バテの原因になります。野菜スープなど温かく消化の良い食事で身体を温め、胃腸に負担をかけないようにしましょう。

### 水分補給を忘れずに！



暑さで多量に汗をかいたら、その分いつもよりコップ2杯分多く水分をとることを意識しましょう。喉の渇きを感じる前に早め・こまめに摂取することがポイントです。スポーツ飲料などジュース類は血糖値が上がるのでNGです！飲み物はお茶か水にしましょう。



当院では管理栄養士による栄養指導を行っています。ご希望の患者様は主治医にご相談ください。（栄養指導は、各保険の自己負担に応じた料金が必要となります。）

### 疲労回復に重要な栄養素を取り入れよう！

#### ☑ ビタミンB1 × アリシン





豚肉・うなぎ・大豆製品・かつお・玄米などに多く含まれる**ビタミンB1**は、糖質をエネルギーに変えてくれるため疲労回復に必要な栄養素です。にんにくや生姜、にらなどに含まれる**アリシン**は**ビタミンB1**の吸収率を高める働きがあります。ビタミンB1を多く含む食材を調理する時は、生姜・にんにくなどと一緒に食べると効果的です。

#### ☑ ビタミンC

パプリカ・ブロッコリー・ゴーヤなどに多く含まれる**ビタミンC**は、抗酸化作用や、エネルギーの産生に必要なカルニチンの生成、鉄分の吸収率を高めるなど疲労回復に必要な栄養素です。ビタミンCは水に溶けやすく加熱に弱いので、新鮮な食材をサラダにして食べるのがおすすめです。

#### ☑ クエン酸

レモン・酢などに多く含まれる**クエン酸**は、疲労の原因となる乳酸を排出する働きがあるので、積極的に取り入れましょう。

ビタミンB1	アリシン	ビタミンC	クエン酸	
				 豚の生姜焼き  かつおのたたき  ゴーヤチャンプル
×	×	×	→	

参考資料：日本食品成分表

