



# 栄養にゅ〜す

第63号



担当管理栄養士 川原 哉絵

## 今からできる 夏バテ予防!

暑い夏が近づいてきました。旅行やレジャーなど楽しみが広がりますが、心配なのは「夏バテ」です。食欲がなく、食べる量が減ってきたときにこそ、栄養を意識しましょう。

夏バテは、体に「疲れ」と「だるさ」を感じ、それにともない「集中力が低下」することが主な症状とされています。また、夏場に冷たいものを口にしすぎることで起こる「胃もたれ」や「食欲不振」も夏バテの症状です。栄養・水分・休養をしっかりとって、元気に夏を過ごしましょう!

### 夏バテ予防に大切な3つのポイント

- 1

**十分な栄養**

たんぱく質の食品が入っているものや野菜などできるだけ多くの食材を使っているものを食べましょう。
- 2

**十分な水分補給**

水やお茶をこまめに飲みましょう。
- 3

**十分な休養**

規則正しい生活を心がけしっかり休息しましょう。

2019.7.18 (木)  
いきいき健康教室

「元気に夏を乗り切ろう!!!」

夏バテ予防の食事について  
お話しします。

後日、病院ホームページに  
食事のポイントを掲載予定  
です。

栄養のひ

たのしく食べる、カラダよろこぶ

日本栄養士会

### 「野菜ジュース」の栄養と豆知識

#### ★手軽に栄養補給

野菜は旬のものなど、毎食食卓に並べてほしい食材です。厚生労働省が推奨する野菜摂取量は1日350g・1食120gですが、なかなか大変ですね。

野菜不足を感じたときや、手軽に栄養や水分を補給するために、野菜をジュースにすると、体積が減るので効率よく栄養と水分をとることができます。

#### ★自宅で手作りするなら…

βカロテンやリコピンなどは、ジュースにする際にミキサーで発生する熱によって吸収率が上がるため、生の野菜を食べるよりもジュースの方が栄養をとることができます。

#### ★市販の野菜ジュースは…

「1日分の野菜」「1食分の野菜」と書かれたパッケージを見ると「必要な野菜がとれるんだ!」と思ってしまいますが、必要な野菜を“使っている”という意味であって、その栄養が全て“入っている”わけではありません。「野菜のおかずが不足」していたり、「忙しい」ときなどに、ひと工夫をして、上手に食事にとり入れると良いでしょう。



### 「野菜ジュース」を使ったおすすめレシピ

#### 「ガスパチョ風冷製スープ」

##### 【材料】(2人分)

野菜ジュース(食塩不使用)	200cc
豆乳	100cc
塩	ひとつまみ
こしょう	少々
パセリ、トマト	適量

##### 【作り方】

- 1) ボウルで野菜ジュースと豆乳を混ぜ合わせ、塩・こしょうで味を調える。
- 2) 器に盛り、好みでパセリ、トマトをのせる。

お好みで生クリームを少量加えると美味しさUP!

～栄養量(一人前)～

エネルギー70kcal たんぱく質 3.1g  
脂質 3.5g 塩分 0.3g

