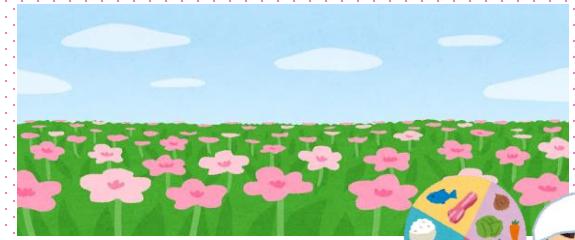


🍎 栄養にゆ〜す 🍎



暑さに負けない！ 今日から始める夏バテ対策

気温が高くなってくると、外出したりレジャーを楽しんだり…楽しみが広がりますね。しかし、連日気温が高い日が続いたりすると、「食欲が出ない」「なんだか体がだるい…」といった夏バテ症状がみられることがあります。

栄養・水分・休養をしっかりとして、元気に夏を乗り越えましょう！

夏バテを予防する 3つのポイント

①十分な栄養

食事内容が偏らないように、タンパク質（肉・魚など）やビタミン・ミネラル（野菜・果物など）を意識して摂りましょう。

②十分な水分補給

水分補給は、のどの渇きを感じる前、「早め」「こまめに」行いましょう。コップ1杯程度の水を1～2時間おきに摂取するのがおすすめです。

③十分な休養

規則正しい生活を心掛けましょう。質の良い睡眠を十分にとり、疲れを残さないことも大切です。

夏バテ予防に大切な栄養素

毎日の食事に取り入れたい栄養素や食品についてご紹介します。

タンパク質

血液や筋肉など体の様々な部分を作るのに、タンパク質は欠かせません。多く含まれる食品は、肉類や魚類、卵、納豆などの大豆製品、乳製品などです。毎食1品は食べるようにしましょう。



ビタミン

ビタミンB1には、疲労回復効果があるとされています。特に、豚肉（赤身）や玄米、納豆、ピーナッツ、うなぎ等に多く含まれています。



また、夏野菜にはβカロテンやビタミンC、ビタミンEが豊富に含まれており、免疫力を高める抗酸化作用があります。



ミネラル

ミネラルは、代謝酵素を構成する、骨や歯を作るなど、体内の様々な場所で必要です。汗が大量に出ると不足しやすいため食事で補う必要があります。

野菜や果物（カリウム）、海藻類（マグネシウム）、乳製品（カルシウム）などに多く含まれます。

その疑問 管理栄養士がお答えします！

こんなお悩みありませんか…？

コレステロールは運動しないと下がらない？

血糖値が高いと言われたけど、何を食べたら良いか分からない。

血圧を下げるには、塩分の他に何に気を付けたら良い？

栄養食事指導をうけてみませんか？

当院へ通院している方で、医師の指示があれば、どなたでも受けられます。ご希望の方は、医師や看護師、管理栄養士へご相談ください。

【対象疾患例】

糖尿病、高血圧症、脂質異常症（高TG、高コレステロール）、腎臓病、心臓病、肥満症（BMI30以上）、鉄欠乏性貧血、がん、摂食嚥下機能障害、低栄養

減塩