

栄養科だより

H30. 8月発行
星ヶ丘病院栄養科

夏バテしない体づくり

夏バテの原因

①水分・ミネラル不足

日常生活を送るだけで毎日、**2.5L**の水分が身体から失われます。水やお茶をこまめに飲みましょう。

ポイント

- ・起床時や入浴後、スポーツ時は水分補給を心がける
- ・アルコールには利尿作用があり、水分補給にはなりません。
(飲んだ量の1.5倍が排泄される)



②自律神経の乱れ

冷房による急激な温度変化や睡眠不足は自律神経の乱れさせ、体調不良の原因になります。

ポイント

- ・エアコンの設定温度は28℃程度に
- ・羽織ものやひざ掛けで温度調整
- ・睡眠をしっかり取る

冷えすぎ注意!!!



③栄養不足

暑さで疲れやすく、汗でミネラルを失いがちな体はたっぷりの栄養が必要です。少量でも多くの品目を食べられるよう、食事の内容に気を配りましょう。また、きゅうりやトマトなどの夏野菜は水分が多く、ほてった体を冷やす働きがあります。

積極的に摂りたい栄養素

たんぱく質

肉、魚、卵、豆類など



夏はたんぱく質を消費しやすいため補給が必要

ビタミンB1

豚肉、玄米、うなぎなど



糖質をエネルギーに変えて疲れにくくする。

アリシン

たまねぎ、にんにく、ねぎなど



ビタミンB1の吸収を高める。

ビタミンC

野菜やくだものなど



暑さによるストレスで消費されやすく、不足すると疲れやすくなります。

7月のメニュー紹介

7月20日昼メニュー

- ・うなぎちらし寿司
- ・冷奴
- ・とうもろこし1/3

