



～夏バテ予防の食事～

みなさん体調管理はしっかり行えていますか？実は、日本の夏は高温・多湿のため『夏バテ』になりやすい環境になっています。今回は夏バテ予防の食事のポイントについてご紹介します。

①夏に消費されやすい栄養素を補給しましょう

夏は発汗・エネルギー消費量が多くなるためたんぱく質・ビタミン B1・ミネラルが不足しがちです。元気な身体を維持するために積極的に食事に取り入れましょう！

たんぱく質・ビタミン B1

エネルギー源とその助けになる。
疲労の回復や持久力をUPさせる働きがある。
ex) 肉・魚・卵・大豆など

ミネラル

身体の調子を整える働きがある。
不足すると体調不良・疲労感を感じやすくなる。
ex) 野菜・果物など

②水分をしっかり補給しましょう。

汗をかきやすい夏は身体からどんどん水分が失われています。
水、お茶、ミネラルウォーターなどでこまめに水分補給をしましょう！1日の目安は約2Lです。
※心臓病や腎臓病などで、水分制限の必要がある方は医師の指示に従ってください。

注意

コーヒーやアルコールには利尿作用があり、水分をさらに失ってしまいます。
水分補給にはならないため注意が必要です！



食事のほかに、**十分な睡眠をとる**、**冷房に長時間あたらないようにする**などの工夫も夏バテ予防に繋がります。今回のポイントを参考に、暑い夏に負けない体づくりをしましょう！

7月のメニュー紹介



7/7(火) 七夕

『七夕そうめん』を提供しました！天ぷらはエビや夏野菜であるナス・ピーマンを使用しました♪

見た目も鮮やかでシメジメしたこの季節に嬉しいさっぱりとしたメニューとなり、患者さんにも大好評でした(^^)☆



7/21(火) 土用の丑の日

- ・うなちらし
- ・茄子と胡瓜のポン酢和え
- ・フルーツポンチ

