#### 令和2年8月1日発行



# ・・・ 栄養科だより 8月号

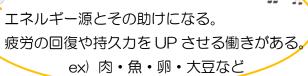
## ~夏バテ予防の食事~

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 B 1



### 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



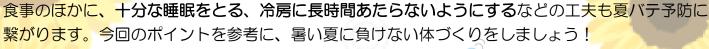
## ②水分をしっかり補給しましょう。

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。



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!



## ☆三春病院栄養科ニュース☆

7/24(金)に東病棟で麺の選択メニューを実施しました。

「つけ麺」と「冷やしうどん」の2種類から選んでいただきました。

麺類は人気で、みなさんに好評でした♪



8月から三春町保健センターの多目的ホールに て"オレンジカフェ"を再開しました。

9/3(木) 10:00~の健康講座は栄養科が 担当し、「**意外と知らないたんぱく質」** についてお話しします。

飲み物や栄養科手作りの おやつをご用意して お待ちしておりますので、 ぜひご参加ください☆







