栄養科だより　８月号

令和２年８月１日発行

～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！

✿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☆