

栄養科だより 6月号



～梅雨の時期の食欲低下と対策について～

6月は梅雨に入り、温度や気温の上昇により体調を崩しやすい時期です。「なんとなく食欲がわかない」「食事量が減ってしまう」と感じる方も多いのではないのでしょうか。今回は梅雨の時期に起こりやすい食欲低下の原因と、その対策についてご紹介します。

★食欲が落ちる原因

梅雨の時期は以下のような理由で食欲が低下しやすくなります。

- ・湿度が高く、身体に熱がこもりやすい
- ・自律神経のバランスが乱れる
- ・胃腸の働きが低下する



その結果、だるさや消化不良を感じやすくなり、食事量の減少に繋がります。

★食欲低下を防ぐポイント

① さっぱりとした味付けを取り入れる

酢やレモンなどの酸味は食欲を刺激します。

例) 酢の物、冷しゃぶ、南蛮漬けなど



② 香味野菜を活用する

しそ・みょうが・しょうがなどは、食欲増進や消化促進に役立ちます。

③ 消化の良い食事を心掛ける

油の多い食物は控えめにし、胃腸に負担をかけない食事を選びましょう。

④ 少量でも栄養をとる

一度に多く食べられない場合は、間食や回数を増やしてエネルギー不足を防ぎましょう。

●6月のおすすめメニュー

「梅としそのさっぱり冷しゃぶ」



エネルギー	330kcal
たんぱく質	13g
脂質	30g
炭水化物	5g
食塩相当量	2.5g

〈材料〉1人分

豚バラ	80g
きゅうり	1/2本
しそ	2枚
梅干し	1個
ポン酢	大さじ1

①豚肉をさっとゆで、冷水で冷やし、水気を切る。

②きゅうりは5mmほどの細切りにし、大葉は千切りにする。

③梅干しは種を除いてたたく。

④全てを盛り付け、ポン酢をかけて完成。

食べやすい工夫を取り入れながら体調を整えて
これからの暑い季節に備えましょう。

