



# 栄養課だより

2023.7  
Vol.25

長かった梅雨が明け、燃えるように暑い日々が続いております。

こまめな水分補給と暑さ対策しっかりと、この夏を乗り切りましょう！

## 行事食紹介

7月の行事食では、茄子と豚肉のさっぱりそうめん・南瓜と海老団子の煮物・ほうれん草のソテー・セタゼリーをお届けしました♪

南瓜には抗酸化力の高い**ビタミンC**や**ビタミンE**、**β-カロテン**が豊富に含まれており、とても栄養価の高い野菜です。β-カロテンは体内でビタミンAに変換され、**免疫力を高める働き**があります。β-カロテンは脂溶性であり、油と一緒に摂ると体内に吸収されやすいため、マヨネーズを使用した南瓜サラダなどはオススメです♪



暑い夏を乗り切ろう！

## 夏バテ対策



猛暑が続き、「身体がだるい」「食欲がない」などの不調を感じる方が多いのではないのでしょうか。夏バテが続くと**熱中症**にもなりやすいため、注意が必要です。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。

### 食事のポイント

◎冷たいものの摂りにすぎに注意…冷たい食べ物や飲み物は胃腸に負担がかかり、食欲不振の原因ともなるため注意が必要です。冷たい物ばかりでなく、温かい食べ物を食べたり、常温の飲み物を選んで胃腸の負担を減らしましょう。

◎麺類だけの食事に注意…うどんやそうめんなど、麺だけで済ませてしまうとビタミン不足やたんぱく質不足になりやすくなります。例えば「肉うどん」や「きつねうどん」にしてみたり、冷や奴や納豆などの副菜を追加して、たんぱく質を取り入れましょう◎ おそうめんのつゆにツナやサバ缶、ネギ、ミョウガを入れて食べると美味しいですよ♪

### 効果的な栄養素

#### たんぱく質

ビタミンやミネラルが豊富で、血や筋肉、体を作る基となり、体調維持に欠かせない栄養素。肉や魚、卵など良質なたんぱく質を積極的に摂取しましょう。



#### ビタミンB1

疲労回復に欠かせない栄養素。摂取した糖質をエネルギーに変換する働きがあり、身体の活力になります。



豚肉、うなぎ、大豆、玄米、ほうれん草、豆腐など

#### クエン酸

疲労の原因となる乳酸の生成を抑え、さらに分解する働きがあるため、疲労回復に最適な栄養素です。食欲亢進効果もあるため、食欲がないときにもおすすめです。



レモン、オレンジ、梅、酢など

#### その他おすすめの食材



夏が旬の食べ物や香辛料など

★水分補給のポイントは2022年7月号 (Vol.14) をご参照ください★



岩屋病院 栄養課