

栄養だより 8月号



夏バテ防止の食事対策

夏バテ対策

蒸し暑い夏が続いていますが、食欲が落ちたり体に不調を感じたりしていませんか？
あっさりしたものや冷たい物など、偏った食生活を続けていると、低栄養状態になり、体力の低下や抵抗力がなくなってしまいます。
今回は低栄養の予防・夏バテ防止の食事対策についてお話し致します。

<夏バテとは？>

人間の体は気温（暑さ）に対応して体温を調整しますが、その体温調節機能が気温の変化に対応できず働かなくなることにより、自律神経の乱れが原因で体に不調が現れる状態をいいます。

《夏場のからだの悪循環》

- 主な症状
- 1、体がだるい
 - 2、食欲が落ちる
 - 3、思考力の低下



体力・免疫力の低下

悪循環

あっさりとした食事で済ます



エネルギー・たんぱく質・ビタミン不足



低栄養になると、風邪などの感染症にかかりやすい、傷や褥瘡が治りにくい、下半身や腹部がむくみやすいなどの影響がでます。



① 1日3食しっかり食べましょう。

喉ごしがいいからといって、麺類ばかり食べていると、栄養状態が悪くなってしまいます。ご飯・パンなどの主食+肉・魚・卵などの良質なたんぱく質+野菜を使用したおかずの組み合わせになるようにしましょう。



② 香辛料や香味野菜を上手に利用しましょう。

香辛料（こしょう、唐辛子、カレー粉、わさびなど）や香味野菜（ねぎ、にんにく、しょうが、しそなど）には胃液の分泌を促し、食欲を増進させる働きがあります。



※ただし胃腸の調子が悪い時は控えましょう。

③ 酢・レモンなどの酸味をきかせましょう。

暑い日には油物はすすみませんが、マリネや南蛮漬けなど酸味の効いた料理で、油も上手に取り入れましょう。



④ 料理の温度を工夫しましょう。

冷たい食べ物の摂り過ぎは胃腸を冷やしてしまい、食欲が低下し体がだるくなります。時には熱々のものを食べ、料理の温度に変化をつけましょう。

⑤ 疲労回復に効果のある食材をメニューに取り入れましょう。

★ビタミンB1★

夏場はビタミンB1の消耗が激しくなり不足しがちになります。不足すると体内に摂取された栄養をエネルギーに変換しにくくなります。透析患者さんにおすすめの食品は豚肉です。また、アリシンを多く含む食品（にんにく・ねぎ・にら・玉ねぎ）と一緒に食べると吸収率がup!



★ビタミンC★

ストレスの軽減、免疫力向上に働く栄養素です。夏野菜は水分を多く含み体内の熱を下げる働きもあります。ビタミンCを多く含む食品は、かぼちゃ・ブロッコリー・レモン・ゴーヤなどがあります。



まだまだ暑い日が続きますが、バランスの良い食事や水分の摂り方に気をつけながら体調管理を整えましょう！