



毎日暑い日が続いていますが、食事や水分のとり方を工夫して、夏を乗り切りましょう！今回は、一般に言われている「夏バテ」について考えてみたいと思います。

【夏バテとは】

人間の体は、暑くなるとその暑さに対応して体温を調節しますが、その体温調節機能が気温の変化に対応できず、働かなくなると、自律神経調節機能が低下し、体に不調が現れる症状が「夏バテ」と言われています。

症状として

1. 体がだるい
2. 食欲が落ちる
3. 思考力が鈍る など



【暑い夏を乗り切るために】

☆栄養を十分に補給する

＜ポイント1＞バランスのいい食事 ～量より質を！～

主食・**主菜**・**副菜** の3つを揃えるとバランスがよくなります。



副菜 (ビタミン・ミネラル)

野菜・海草・きのこ類

野菜料理を中心に

1～2品食べましょう！

主菜 (たんぱく質)

肉・魚・卵・大豆製品

の中から1品食べよう！

主食 (炭水化物)

ご飯・パン・麺

主食は一番のエネルギー源です

毎食一定量食べましょう！

<ポイント2> タンパク質が不足していませんか？

スタミナをつけるためにはどの栄養素も必要ですが、特にタンパク質が効果的です
オススメ食材・・・豚肉

※豚肉にはエネルギーの代謝を助けるビタミンB1が豊富に含まれています。

<ポイント3> アリシンでビタミンB1の吸収アップ

アリシンには、ビタミンB1を吸収しやすくするほか、ビタミンB1の効果を持続する働きがあります。

オススメ食材・・・ネギ・玉ねぎ、にんにく、ニラなど

<ポイント4> クエン酸、香辛料で疲労回復、胃酸の分泌を促進

酸味や香辛料は疲れた胃を刺激し、食欲増進に効果的です。

オススメ食材・・・酢、レモン、ゆず、しそ、みょうが、わさび、カレー粉など

☆ 水分のとりかたについて



夏は汗をかくのでのどが渇き、決められた目標値を守るのが難しくなります。一方で透析患者さんでも発汗が多いときは脱水症になることがあります。

冬、同じ水分摂取量を目標にしている方は汗をかく分、水分量を増やしていいでしょう。

毎日体重計に乗って中一日で3%、中二日で5%という体重増加の目標が守れる範囲で水分摂取量を増やすようにしてください。

冷たい飲物が多くなると体の冷えや消化能力の低下から体調を崩しやすく、また食事の量が減ると同じ体重増加でも体内水分量が多くなり心臓や肺に負担がかかります。できるだけ3度の食事をしっかりと摂りましょう。

☆ どうしても食べられないときは栄養補助食品を利用する

手軽にカロリーやたんぱく質がとれる栄養補助食品も当院で販売しています。ご希望の方は栄養士までお声かけ下さい。

エブリッチドリンク 200ml

(1本あたり) 200kcal

タンパク質 8.2g

カリウム 8mg リン 80mg



プロテインゼリー 75g

(1個あたり) 90kcal

タンパク質 7.2g

カリウム 10mg リン 10mg

