



近年、夏は30℃以上の真夏日が続くことも珍しくありません。これから迎える暑い夏を乗り切るために、夏バテ予防の食事について考えてみましょう！！

夏バテの主な原因

- ① 屋外と室内の温度差による自律神経の乱れ
空調設備の普及した現代では屋外と室内の気温差が激しく、体温を一定に保つ自律神経の働きが乱れる原因になります。
- ② 冷たい飲み物・食べ物の摂りすぎによる胃腸の冷え
冷たい飲み物や食べ物は胃腸を冷やします。胃腸が冷えると、食欲不振や下痢、便秘などを起こします。
- ③ 睡眠不足
暑さでよく眠れない日が続くと睡眠不足になり、体力が十分に回復しません。



夏バテを予防する食事のポイント

必要な栄養を不足なく摂るために、食事は3食バランスよく！



☆バランスの良い食事は血糖管理を良くするためにも大切です

食欲が低下すると「パンだけ」「素麺やうどんだけ」など糖質に偏った食事になりがちです。このような食生活を続けると、糖尿病患者さんでは血糖管理が悪化します。



☆たんぱく質は私たちの体を作る大切な栄養素です

たんぱく質を多く含む食品



肉



魚



卵



豆類・豆製品

たんぱく質は筋肉や血液を作るもとになる栄養素です。毎食不足なく摂りましょう。特に豚肉に含まれる**ビタミン B1** は糖質をエネルギーに変えるのを助ける働きがあるため、夏バテ予防に効果的な食品です。

☆食欲アップに効果的な調味料・食品を利用しましょう



レモン・お酢などの
かんきつ類や酸味を利用し
さっぱりした味付けに！



香味野菜や香辛料は
胃液の分泌を促進し食欲
を増進させます！

バランス良く食べるのって大変・・・
そもそも食欲なくて食べられないし、
料理をする体力もない！
でも加工食品はリンが多いし、一体どうすれば？



加工食品は食品添加物としてリンが多く含まれていますが、このような事情があるために十分な食事ができないでいると、栄養状態はますます悪くなります。まずは「しっかり食べて体づくりをすること」が優先です！

※高リン血症は心不全・脳血管障害・骨折など重大な合併症を引き起こすため、リンの管理も大切です。患者さんの生活環境や栄養状態、血清リン値を総合的にみて、管理栄養士があなたに合った食事療法を提案します。

包丁・まな板・火を使わず、少しの工夫で手軽にバランス改善～



麺の上にトッピング！

- ・ささみやツナ、温泉卵、サラダチキン（缶詰や市販品を利用）
- ・冷凍の刻みネギや青じそ、生姜、わさび
- ・ミニトマトやちぎったレタス、市販の袋入り千切りキャベツ、わかめなど
- ・ごま油を回しかけてカロリーアップ

市販品・加工品を利用した簡単料理についてもっと知りたい方は、レシピ集をお渡しします。管理栄養士までお気軽にお声かけください！