

栄養だより

発行 医療法人 ケアテル

福島県耶麻郡猪苗代町川桁字元寺2403-1
TEL 0242-66-3030 (代)

毎月発行 vol. 69 平成26年8月号

夏バテを予防しよう

夏バテの原因は、自律神経の失調、水分不足、胃腸の働きの低下とされています。

バランスのとれた食事

夏にはしっかり食べてスタミナをつける必要があります。特に汗で失ったビタミンやミネラルの補給が大切です。

十分な睡眠

寝不足は体力低下を招き、夏バテの原因になります。寝室を快適な温度(28℃)にする、除湿をする、寝る前に入浴するなどぐっすり寝る心がけをしましょう。



夏バテ予防策

こまめな水分補給

普段から水分を摂らない方も、意識して水分を摂るようにしましょう。ただし、冷たいジュースやビールは胃腸の働きを弱め逆に夏バテを促進してしまうので、水分の摂り方にも気をつけましょう。

冷房の効きすぎに注意

暑い外からクーラーの効いた室内に入る事を何度も繰り返すと、自律神経がまいり、めまいや食欲低下を招きます。部屋の中と外の温度差が5℃以下になるように気をつけましょう。

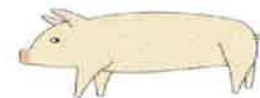
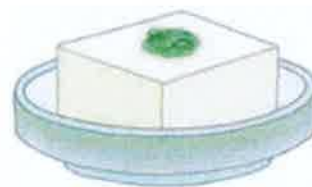


夏バテに打ち勝つパワー栄養素

ビタミンB1、ビタミンB2、クエン酸が不足すると、炭水化物がエネルギーに変わらず乳酸がたまって、夏バテや疲れの原因となります。

ビタミンB1

ビタミンB2



クエン酸



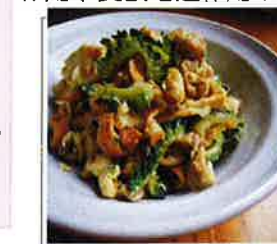
暑い時は麺類で済ませがちになりビタミンが不足してしまうので、意識してこれらの栄養素を摂り夏バテに打ち勝ちましょう。

栄養士の

おすすめメニュー

ゴーヤと豚肉のチャンプル

材料(2人分)
ゴーヤ 1/2本
豚バラ 80g
もやし 1/2袋
豆腐 1/2丁
卵 1個
ごま油 大匙1.5
鶏がらだし 16g
塩コショウ 少々



疲労回復や夏バテ予防に最適です。苦味には胃腸調整作用や食欲増進作用があり、夏にぴったりの一品です!

炒めるだけで簡単、さらに栄養満点で夏にぴったりのメニューです。今晚のおかずはいかがですか。