

8月 栄養科だより

湿度が高く、厳しい暑さで、体調を崩しやすい時期です。
栄養バランスを整えて、元気に過ごせる身体をつくりましょう！

7月の行事食紹介



7/7 セタそうめん

そうめんには、オクラや星形の卵、えび等の彩り豊かなトッピングをのせて、七夕の華やかさを演出しました。「きれいで食べるのがもったいない」とのうれしいお声をいただきました♪

7/24 うなぎ御膳

ふっくら香ばしく焼き上げたうなぎに特製のたれを絡めて、見た目も豪華なお重仕立てに仕上げました。また、旬の夏野菜も使用し、季節を感じていただけるよう、心をこめて作りました！



今月のトピック～夏バテ予防～

夏本番となり、暑い日が続くと「食欲がわかない」「疲れて冷たい麺類ばかり食べている」なんてことはありませんか？
そんな時こそ、栄養の摂り方が重要です！夏バテ予防の食材をとりいれて、暑い夏を元気に乗り切りましょう！

▶なぜ夏バテが起こるの？

【主な原因】

- ①暑さによる食欲低下で、栄養が不足するため
- ②大量の汗で身体の水分やビタミン、ミネラルが失われるため
- ③室内と屋外の温度差に身体がついていけず、自律神経が乱れるため



▶夏バテを防ぐためのポイントは？

【ポイント】

- ①睡眠をしっかりとる
- ②のどの渇きを感じる前に、こまめに水分をとる
- ③疲労回復に効果的な食べ物を取り入れる



▶夏バテ予防に欠かせない栄養素3選！

1 ビタミンB1

ビタミンB1は、ご飯や麺などの糖質をエネルギーに変えるために欠かせない栄養素です。暑い時期は食欲が落ち、エネルギー不足になりやすいためビタミンB1も一緒に摂ることで、効率よくエネルギーを作ることができます。

【ビタミンB1を多く含む食品】



豚肉



うなぎ



大豆

2 ビタミンC

暑さや疲労などによりストレスを感じると、ホルモンを合成するために、ビタミンCが大量消費されます。ビタミンCは体内で合成することができないため、暑い日は特に積極的に摂取するようにしましょう。

【ビタミンCを多く含む食品】



梅干し



レモン



パプリカ

3 カリウム

カリウムは、身体の細胞の水分バランスを保ち、余分な塩分を体外に出す働きがあります。汗をかいたときに、水分とともにカリウムなどのミネラルも同時に失われるため、カリウムを豊富に含んでいる野菜類を毎食摂取しましょう。

【カリウムを多く含む食品】



きゅうり



トマト



ひじき



ビタミンB1とアリシンは、夏バテ予防の最強コンビ！

「アリシン」は、玉ねぎやにんにく、にらに含まれている香り成分です。ビタミンB1と結合すると血液中に長く留まる性質があります。ビタミンB1が排泄されるのが抑えられ、ビタミンB1を長時間利用することができます。



夏野菜を食べて、身体の余分な熱を逃がす！

夏野菜（きゅうり・トマト・ナス・オクラなど）に含まれる水分は90%以上と多く、カリウムなどのミネラルと一緒に水分も補給することができます。また余分な熱を体外へ逃がす働きがあるため、夏バテ予防に最適な食材です！

夏バテは「予防」が一番の薬。

おいしく食べて、よく休んで、厳しい暑さを乗り切りましょう！

