

おやまだ給食だより

2019年8月号

食事で夏バテを 予防しよう！

今年も暑い夏がやってきました。
食欲が落ちるなどの『夏バテ』の経験がある方は
多いのではないのでしょうか。
今回は夏バテしない食生活をご紹介します。



- ・1日3食、規則正しく食事を摂りましょう。
- ・食欲がない時は、少量でも良いので質の良い食事にしましょう。
炭水化物だけでなく、魚や肉などのたんぱく質や野菜も
一緒に食べましょう。
- ・食欲を増進してくれる香味野菜や香辛料などを上手に使いましょう。
- ・旬の夏野菜を食べましょう
- ・こまめに水分補給をしましょう。(室内にいる時も)

夏バテ予防に効果的な栄養素

ビタミンB1

→豚肉, うなぎ,
大豆製品など

炭水化物がエネルギーに
変わるための手助けをする
不足すると「乳酸」が
蓄積し体が疲れやすくなる



アリシン

→玉葱, にんにく,
長ねぎ, にらなど

特有の刺激臭や辛味成分
ビタミンB1と一緒に
摂る事で吸収率を
高め疲労回復に
効果がある



ビタミンC

→ブロッコリー
ピーマン, 柑橘類など

暑さ・紫外線
ストレスなどに
より消費が高まり
不足すると
疲れを感じやすい



クエン酸

→梅干し, お酢,
柑橘類など

疲労の原因となる
乳酸の生成を抑制する。
肩こりや心身の疲労等の
予防・改善をする
食欲増進の効果も！



7月の行事食のご紹介



御一日献立



七夕



海の日



土用の丑

8月の行事食は？

1日：御一日献立
11日：山の日
15日：終戦記念日



栄養相談を受けてみませんか？

★外来患者様へ★

血糖値が気になる、血圧が高い、などでお困りではありませんか？お気軽に栄養相談にお越しください。
管理栄養士が、できるだけわかりやすくお話しします。ご希望の方は担当医にご相談ください。

★入院患者様へ★

お食事のことでご相談があれば担当栄養士が伺いますので病棟スタッフに声をかけてください。