

# おやまだ給食だより

2023年7月号

## 夏バテ予防して夏を元気に過ごそう!!

夏バテとは『体がだるい』『食欲がない』『疲れがとれない』といった症状です。  
主な原因は自律神経の乱れと言われています。

### 夏バテ解消と予防の食事の仕方

#### ①量よりも質を重視

暑いとそうめんなどで簡単に済ませがちですが偏った食事を摂ると必要な栄養素が不足してしまいます。量よりも質を意識して食事を摂りましょう



#### ②冷たい物の摂り過ぎに注意

体の熱を冷ましたり水分補給のために冷たいものを多く摂りがちです冷たいものは胃腸に負担がかかり食欲不振の原因にもなる為注意が必要です。



#### ③香辛料を活用して食欲増進

香辛料には食欲を増進させる効果があります。唐辛子やカレー粉を入れたり韓国料理やインドカレーもおすすめてです。



### 夏バテに効果的な栄養素

#### ビタミンB1

糖質を体内でエネルギーに変えるために必要です。疲労や体のだるさ、食欲不振にも役立つ夏バテ対策に重要な栄養素。

#### 多く含む食材



#### たんぱく質

体のもとになる栄養素です。不足すると筋肉を分解してたんぱく質を取り出す仕組みが体に備わっています。さらに不足すると疲労や体力低下をもたらす夏バテの原因になります

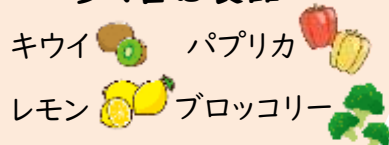
#### 多く含む食品



#### ビタミンC

ストレスに対抗するホルモンの合成を促す働きがあります。紫外線や睡眠不足、疲労などストレスが多い夏にはビタミンCの消費が増えるので不足しないように補給しましょう

#### 多く含む食品



## 6月の行事食のご紹介

### 御一日献立



### 通所お楽しみ食



## 7月の行事食

1日 御一日献立  
7日 七夕  
17日 海の日



## 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。

