栄養便り

2022/8月

夏バテ予防！～低栄養にならないために～

【夏バテはどうして起こる？】

熱中症を引き起こす条件は『環境』・『からだ』・『行動』によるもの

環境

- 日差しが強い
- 気温・湿度が高い
- エアコンがない

からだ

- 食事量の減少
- 体重減少
- 高齢者な方

行動

- 慣れない運動
- 長時間の屋外作業
- 水分補給をしない

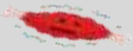
これらの3つの要因により体温が上昇し体温の調整機能の
バランスが崩れるとどんどん体に熱が溜まっていきます
このような状態が**熱中症**です

夏バテを乗り切るためには食事が大切！

偏った食事はできるだけ避けましょう

●少量ずつでもよいので3食は食べるように心がけましょう

●麺類や主食だけの偏った食事はたんぱく質・脂質が少ないため
エネルギー不足になり、さらに夏バテを悪化させます
また筋肉のタンパク質がエネルギーに利用されるため**筋力も低下します**



★『たんぱく質源』をプラスしましょう！

おにぎり　**具は梅干しや昆布ではなくツナマヨや鮭を選びましょう**

そうめん ＋ **ゆで卵** **ゆで豚肉**
ゆでささみ **ツナ缶**

ツナ缶やサラダチキンは
手軽にタンパク質が摂れる食品
※リンが高い人は1/2量にする

冷たいものを摂り過ぎないようにしましょう

●冷たいものを食べすぎると**胃腸に負担がかかり**
消化不良や食欲不振を悪化させます

アイスなどは2日1回にして
小さめのサイズを選びましょう

冷たい主菜を食べる時は
副菜を温かい物にしましょう
(例)○ 刺身＋なすの煮物
× 刺身＋焼き茄子

食欲アップのひと工夫

見た目を工夫する

【小さめのおにぎりにする】

小さいおにぎりや
海苔巻き(鉄火巻きや巻き寿司)は
一口が小さく食べやすくなる

【一口サイズに切る】

好みの食べやすい
大きさに切ることで
食べやすくなる

【串に刺して盛り付ける】

箸を使わずに食べることができる
＋蛋白質と野菜を
一緒に摂るとこができる

【大きめの器に盛り付ける】

量を少なく感じることができる

酸味のきいた調味料を活用する

食欲がない時は酢やレモンなどの
酸味が効いた調味料がオススメです
“食欲アップ”や**“疲労回復”**の効果も
あります。また酸味により唾液が
分泌され消化吸収もよくなります

香辛料や香味野菜で食欲アップ

胃腸を刺激して食欲アップする効果

香辛料　：こしょう、カレー粉
香味野菜：しょうが、にんにく
　　ねぎ、みょうが
　　青じそなど

夏バテ予防レシピ

【豚肉とゴーヤのカレーマヨ和え】

(材料)　(2人分)

- 豚ロース　80g
- にがうり　40g
- 玉ねぎ　40g
- カレー粉　小さじ1/2
- マヨネーズ　大さじ2
- 塩　ひとつまみ(0.4g)
- こしょう　少々

●作り方●

① にがうりは縦半分に切り種とわたを
取り除き、薄くスライスする
塩少々(分量外)で塩もみする
玉ねぎはスライスする
② ①のゴーヤと玉ねぎは熱湯に入れて
茹でこぼしをする
③ 豚肉は熱湯にいれてゆでて
食べやすい大きさに切る
④ ボウルにカレー粉・マヨネーズ・
塩こしょうを入れて混ぜ合わせる
そこに茹でこぼしして水気を
絞ったゴーヤと玉ねぎ、③の豚肉
を入れて和える

エネルギー	水分	蛋白質	カリウム	リン	塩分
221Kcal	63.8ｇ	8.4ｇ	210mg	90mg	0.6g