



栄養だより

2022年8月1日発行

太田病院 栄養科

暑さも厳しくなってきた今日この頃、食欲低下によりつついっただけで済ませてしまったり、冷たいものばかりの食事になっていませんか？そこで今回は、暑さを乗り切る食事のポイントを紹介していきます。効率よく栄養を摂り、今年の夏も乗り切っていきましょう！



⚠ 夏の食生活にありがちなこと

暑さにより食欲が落ちて
食事が減少する



エネルギー不足

冷たい麺などのシンプルな
食事で炭水化物に偏る



たんぱく質・ビタミン不足

冷たい食事の頻度が増加



胃腸に負担がかかる



暑さを乗り切る夏の食事のポイント

たんぱく質、ビタミン、ミネラルを多く含む食品を摂ろう

- ✓ たんぱく質は丈夫な身体づくり・疲労回復や持久力アップに欠かせません。
- ✓ ビタミン・ミネラルは汗と一緒に体外に排出されてしまうため、しっかり補給することが大切！旬の夏野菜はビタミン・ミネラルが豊富です。
- ✓ 特にビタミン B1 は、食事で取った糖質を代謝しエネルギーに変えてくれるため、疲労回復に欠かせません。「アリシン」を含むニラやネギと一緒に食べるとビタミン B1 の吸収率が UP!

香辛料や香味野菜を取り入れて

- ✓ 香辛料(カレー粉、こしょう、唐辛子、わさび)や香味野菜(ねぎ、しょうが、にんにく、しそ、みょうが)には食欲増進効果があります。レモンなどの柑橘系やお酢も◎。

【ビタミン B1 が多い食材】 ()内は目安量

豚肉(100g)	うなぎ(100g)	大豆(乾燥で20g)	枝豆(50g)
たらこ(40g)	えのき(30g)	ごま(大さじ1)	豆苗(50g)

引用元:日本食品標準成分表 2015 年版(七訂) 2019 年データ更新



冷たくて甘いものには注意!

アイスクリームや清涼飲料水などの食品には多くの砂糖が含まれており、摂りすぎるとビタミン B1 を消費してしまい、夏バテや疲労の原因に。摂りすぎには気を付けましょう。

栄養相談実施中!!

食事・栄養に関する悩みごと、相談、質問に管理栄養士がお答えします。
診察時に主治医へ、または受付やスタッフまでお気軽にお声掛け下さい。