



栄養科だより



今年の梅雨入りから 1 ヶ月ほど経ちました。局地的な大雨の降る日や暑くてジメジメとした日が多くなっていますね。

梅雨が明けると本格的な夏が到来し、寝苦しさからの睡眠不足、食欲不振など「夏バテ」を起こしやすい条件が重なります。

そこで今回は夏バテの予防・対策のため、おすすめの栄養素と食材を紹介します。

夏バテ予防の三原則

①十分な休養

睡眠は十分にとり、疲れをため込まないようにする

②外気と身体の温度差に注意

外気と身体の温度差が 5℃ 以上になると、自律神経に支障をきたす恐れあり。
エアコンの設定温度は 25～28℃ くらいがいいでしょう。

③規則正しい食事

規則正しい食事を 1 日 3 回、バランスの良い食事を心がける

夏バテの予防・対策におすすめの栄養素

- たんぱく質：筋肉やホルモンなどの材料となり、身体をつくる
多く含まれる食材…肉・魚・卵・大豆(大豆製品)



- ビタミン C：皮膚や粘膜の健康維持、病気・ストレスへの抵抗力を高める
多く含まれる食材…果物(キウイや柑橘類,柿等)・野菜(ピーマン,ブロッコリー等)・じゃが芋



- ビタミン B₁：糖質をエネルギーに変えるのに必要、不足すると食欲不振や疲れやすくなる
多く含まれる食材…豚肉・大豆・玄米・ウナギなど



- クエン酸：身体の疲労物質を分解し、体内への蓄積を防ぐ
多く含まれる食材…柑橘類・梅干・キウイ・酢



7/7 昼食に七夕の行事食の提供を行いました。

～メニュー～

- ・ちらし寿司
- ・焼きナス
- ・すまし汁
- ・七夕ゼリー

