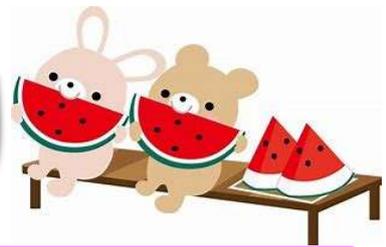




栄養だより



特別養護老人ホーム 明嶺荘

梅雨が明け、じりじりと日差しが刺すような本格的な夏がやってきました。夏バテや熱中症にも気をつけたい時期です。暑さに負けないためにも、いつものように「早寝早起き」を柱に、しっかりとごはんを食べ、水分補給も忘れず、生活リズムを壊さないように過ごしましょう！！

～夏の暑さに負けない体づくり～



暑さに負けない体にするには



① 食事をしっかり食べる。②睡眠を十分にとる。③体を暑さに慣らす。④こまめに水分をとり体を冷やすです。このことを心かけ過ぎしていくことが大切になってきます。その中でも食事はとても重要です。しっかりバランスのとれた食事をとることを心がけましょう！！



夏バテ解消栄養素

夏バテ 予防

たんぱく質

食欲が低下するこの季節に不足しがちなたんぱく質。不足すると筋力・内臓機能が低下し、体調不良や疲労を招きます。1食につき、肉・魚・卵・大豆製品のいずれか1つは入れましょう！！



ビタミンB1

糖質をエネルギーに変えるために必要な栄養素。汗や尿から排泄されてしまうと、エネルギーがうまく作れず疲労物質の乳酸が蓄積されて、疲れやすくなります。

おすすめ食材 TOP5

- ① 豚もも肉
- ② 豚ヒレ・ロース
- ③ 鰻蒲焼
- ④大豆
- ⑤そば



にんにくや玉ねぎに含まれるアリシンはビタミンB1の吸収をアップ！抗菌作用もあります。

ビタミンC

美肌効果や疲れ解消に効果的なビタミン。暑さによる睡眠不足やストレス、紫外線のダメージなどで消費量が増えるため、積極的にとりましょう。

おすすめ食材 TOP5

- ①柿
- ②オレンジ
- ③キウイフルーツ
- ④パプリカ
- ⑤ブロッコリー

柑橘類に含まれるソラレンは、紫外線を浴びるとシミがでやすくなるので、夜に食べるとオススメ



クエン酸

疲労物質である乳酸の生成を抑制して、肩こりや筋肉痛など疲労回復効果が期待できます。水の中にカットしたレモンを入れて、水分補給にレモン水を飲むのもオススメです。酢レモン梅干 牡蠣・小魚・牛肉など



カルシウムや亜鉛と一緒に取ると吸収率がアップ

食事面・栄養面で何かお聞きになりたいことがありましたら遠慮なくお声かけください。(上原)

