



# 栄養だより



特別養護老人ホーム 明嶺荘

梅雨の時期は「何だか体の調子が悪い」「いつもと違う」など、体調の異変を感じる方が増えてきます。この時期は昼夜の寒暖差や気圧の関係で自律神経が乱れやすいからです。しっかり食事を摂り、規則正しい生活をする事で乱れた自律神経を元に戻すことができます。健康な状態で本格的な夏を迎える準備をしましょう！！

## ～夏野菜を食べて夏バテ防止～

きゅうりやトマト、トウモロコシ、ピーマンなど、“夏野菜”と呼ばれる野菜には、夏バテや熱中症予防に役立つ栄養素が豊富に含まれています。夏の暑さに負けず、元気に過ごすために、夏野菜を積極的に取り入れてみましょう。

### きゅうり



水分が多いため体をクールダウンさせ、うるおいを与えるといった作用があり、夏バテ予防に最適。便秘や肌トラブル改善にも有効です。便秘や肌トラブル改善にも有効です。

### トマト



体をうるおして渴きを止める、暑さから体を解放するといった働きがあります。コロコロ便や口の渴きが続くとき、食欲が低下したときにも食べたい夏野菜です。

### なす



血の巡りを改善し、体のかたまりを取って痛みを緩和する、血を冷まして深部から涼しくするという作用があります。

### とうもろこし



糖質をエネルギーに変え、疲れやすい体を回復させる働きや腸内環境を整える働きがあるため夏の暑さで疲れ気味な方におすすめの夏野菜です。

### ピーマン



水分が多いため体を冷やし、潤いを与えるだけではなく、風邪予防に効果がある野菜です。また、腸内環境を整える働きもあります。

### ゴーヤ



暑さでイライラしたときに、それを和らげてくれる働きがあるゴーヤ。体をクールダウンさせて目のトラブルを取り除く働きもあります。

\*夏場は暑さからそうめんや冷や麦など炭水化物だけの食事になりやすく、たんぱく質が不足しがちです。お肉や魚など積極的にとるようにしましょう！！

