

栄養だより

2020年8月

さめき市民病院
栄養管理科発行

夏バテ予防を徹底しよう！！！！

いよいよ夏本番、夏バテを起こしやすい季節になってきました。夏バテになると身体が疲れやすく、食欲も低下するため、必要な栄養分がとれずに、疲労がなかなか回復しなくなります。そのためにも、いつも以上に水分補給と食生活に気をつけましょう！！！！

水分補給

夏は体温を下げるために汗を多くかき、体内の水分と塩分が失われます。そのため、こまめな水分補給と大量の汗をかいた場合は、塩分補給も大切です。



ビタミンC

ビタミンCは、睡眠不足や暑さなどのストレスを緩和してくれる効果があります。野菜や果物に多く含まれています。



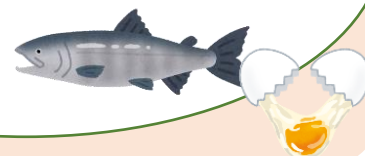
ビタミンB1

ビタミンB1は、疲労回復の効果があります。また、食欲を増加させる効果もあり、豚肉や大豆などに多く含まれます。



たんぱく質

たんぱく質は身体の基礎を作る効果があります。肉・魚・卵・大豆製品などに多く含まれます。



全国健康保険協会(協会けんぽ) 夏バテを防ぎ、元気に暑さを乗り切る 参照

今月のレシピ

南瓜のオレンジ煮

(4人前)



| | | |
|----|--------|------|
| 南瓜 | 240g | |
| 人参 | 40g | |
| A | 水 | 160g |
| | ポンジュース | 120g |
| | はちみつ | 40g |
| | シナモン | 少々 |

- ① 南瓜は、一口大に切る。
- ② 人参は、1mmの厚さで、いちよう切りにする。
- ③ ②を分量外の水で軟らかく煮る。
- ④ ①・③・Aを中火で軟らかくなるまで煮る。
- ⑤ 南瓜が煮えたら、シナモンをふる。
- ⑥ 冷やしてお皿に盛り付けたら完成。



お食事に関してわからないこと等がありましたら、遠慮なく管理栄養士におたずねください。