



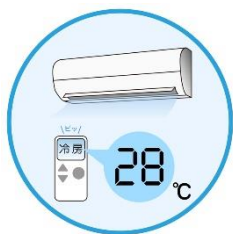
栄養だより

令和5年 8月発行
龍野中央病院 栄養科

夏バテにご注意を！！

暑い日が続いています。夏になると「体がダルい」「食欲がない」「下痢・便秘」「睡眠不足」「頭痛」などの不調に悩まされる**夏バテ**。こんな夏バテの予防法や対処法をご紹介します。

夏バテは予防できる！？



からだの冷やしすぎには注意
室内外の温度差が5度以上になると、自律神経が乱れやすくなります。



朝日を浴びましょう



質の良い睡眠を
夜更かしは自律神経の乱れにつながります。



主食・主菜・副菜がそろった
バランスの良いお食事を



生活のリズムを整えましょう



湯船につかりましょう



水分補給はしっかりと
冷たすぎる飲み物は胃腸の動きが悪くなります。



運動をする



すぐに羽織れるカーディガンなどを常備しておくこともおすすめです。

夏バテに効果的な栄養素

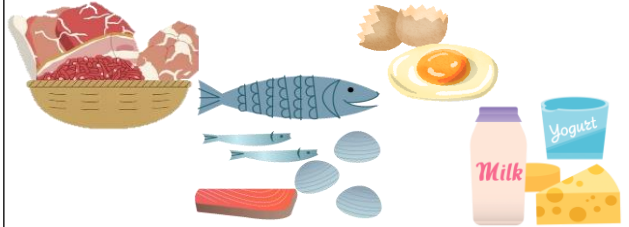
ビタミンB₁

豚肉、うなぎ、玄米、ゴマ



タンパク質

肉類、魚介類、卵、大豆製品、乳製品



ビタミンC

キウイフルーツ、レモン、パプリカ、ブロッコリー



食欲がわかず、たくさん食べられないという方は【量より質】を意識しましょう。さっぱり食べられるそうめんであってもひと工夫加えるだけで夏バテに効果的な栄養素をとることができます。

豚しゃぶと塩ねぎのさっぱりそうめん

2人前			
そうめん	2束	塩	少々
長ネギ	1本	豚バラ	100g
塩	小1/4	黒胡椒	適量
砂糖	小1/4	スライスレモン	
鶏ガラ	小1		
レモン果汁	小1		
ごま油	大2		
酒、みりん	大1		

夏バテ予防に効果的な栄養素がそろっている
うえに、ひんやりさっぱり食べられること
間違いなし！！



瀬戸内レモン農園HPから引用