



暑い夏こそバランスのよい食事を

毎日気温が高い日が続いていますが、しっかりと体調管理はできていますか？暑さによって食欲も減退してしまいがちですが、栄養バランスの偏った食事は更なる体の不調の原因となります。

暑さによって疲れやすい
食欲がない・・・

口当たりの良いあっさり
とした食事が増える

体力の低下
疲労回復に時間がかかる



熱中症になる
危険性が高まる

しっかりと栄養補給をして、夏を乗り越えましょう！

夏は気付かないうちに体力やエネルギーを消耗しています。不足しがちな栄養素を意識して、食事に取り入れてみましょう。

積極的に摂りたい栄養素

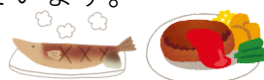
糖質

糖質はエネルギー供給源であり、身体を動かす原動力となります。



たんぱく質

たんぱく質は筋肉や臓器などを構成しています。



ビタミンB群

ビタミンB群は、体内の代謝を助ける働きがあります。



ナトリウム

ナトリウムは、主に体内の水分バランスの維持に関わっています。汗として水分と一緒に体外に放出されてしまうため、水分補給に加えて不足した塩分も補給する必要があります。



カリウム

カリウムは、ナトリウムとともに水分調節や細胞内外の物質のバランス調節を行っています。体内で合成することができないため、不足分を食品から補う必要があります。カリウムが多く含まれている食品として、**果実類（バナナ、メロン等）、いも類、生野菜**などがあります。



ビタミンC

ビタミンCはストレスや運動などによって消費量が増加します。不足しないように摂取することで、ストレスへの抵抗力を高めることや疲労回復などに繋がります。ビタミンCが多く含まれている食品として、**ブロッコリー、パプリカ、果実類**などがあります。



【参考文献】

農林水産省「旬の食材で夏バテ予防レシピ」

https://www.maff.go.jp/j/pr/aff/2007/spe1_04.html

農林水産省「夏バテに気をつけましょう」https://www.maff.go.jp/j/syouan/syoku_anzen/manabu/r0307/natubate.html

大正製薬「夏バテの予防と対策」<https://brand.taisho.co.jp/contents/tsukare/71/>、栄養士・管理栄養士のためのなぜ？どうして？① 基礎栄養学

注意！

- 血糖値が高い方は、糖質の摂り過ぎに注意しましょう。
- 腎機能が低下している方は、たんぱく質やカリウムの摂取量に注意しましょう。
- 塩分制限が必要な方は、必ず医師か栄養士に相談しましょう。

参考レシピ

甘辛肉味噌そうめん



たんぱく源プラスで
栄養価up!

【材料（1人前）】

- ・茄子 ¼本
- ・豚ひき肉 50g
- ・サラダ油 大さじ1/2
- ・(A)みそ 大さじ1
- ・(A)砂糖 大さじ1
- ・(A)薄口醤油 小さじ1
- ・そうめん 2把（100g）

【作り方】

1. 茄子のヘタを除き、1cm角に切る。
2. 豚ひき肉を炒め、全体に軽く火が通ったら茄子を加えしんなりとするまで炒める。
3. (A)を加えて中火で炒め、味がなじんだら火から下ろす。
4. そうめんを茹でて水気を切り、皿に盛り付けて3. をのせる。

豚肉の梅しそチーズ巻き



梅しそでさっぱりと!

【材料（1人前）】

- ・豚ロース（薄切り） 5枚
- ・大葉 2〜3枚
- ・スライスチーズ 2枚
- ・梅干し 2個
- ・サラダ油 大さじ1/2
- ・塩こしょう 少々

【作り方】

1. 大葉、スライスチーズを半分に切り、梅干しは種を除く。
2. 豚ロースに1. をのせ、巻く。
3. フライパンにサラダ油をひき、巻き終わりを下にして焼く。
4. 中まで火が通ったら塩こしょうを振り、器に盛り付ける。

夏野菜のツナレモンサラダ



他の夏野菜にアレンジ可能!

【材料（1人前）】

- ・トマト 1/2個
- ・胡瓜 1/4本
- ・ツナ缶 1/4缶
- ・(A)レモン汁 大さじ1/2
- ・(A)薄口醤油 小さじ1/2

【作り方】

1. トマト、胡瓜を乱切りにする。
2. 1. とツナ、(A)を和える。

★ ぜひ作ってみてください ★

栄養ワンダー 2024 5年ぶりに開催!

8月には「栄養の日・栄養週間」がやってきます!そこで、当院では栄養について楽しく学べるイベントを開催いたします!今年のテーマは、、、

今年は、
乙訓歯科医師会の方々
との共催です!

口と栄養の“おいしい”関係
ー最後まで口から食べるためにー



栄養の日

たのしく食べる、カラダよろこぶ

8/4 栄養の日 8/1-7 栄養週間

【講演】
口腔機能低下症や
誤嚥性肺炎について
(歯科医師の方より)

歯科衛生士の方による
嚥下体操

内容盛り沢山となっています!この他にも、
舌圧測定やInBody測定
など体験ブースも
多数設置予定です!
参加して下さった方
にはサンプル提供も
あります!

【講演】
フレイル予防の
食事について
(当院管理栄養士より)

日時
2024年
8月25日(日)
13:30~16:00頃
(開場 13:00 予定)

会場
京都済生会病院
1階 なでしこ
ホール
* 事前申込なし

当院では5年ぶりの開催と
なります!この機会に是非お越し
いただき、有意義な時間を
過ごしましょう!



不定期にはなりますが、今後も栄養科より様々な情報を発信していきます。 栄養科