

栄養通信

夏バテ知らずで楽しい夏を！！

7月になりました。暑い夏はこれからやって来ます。夏を迎える準備はもうできましたか？ここでは夏バテについてお話したいと思います。そもそも夏バテとは夏に感じるだるさや疲労感、食欲不振のことです。原因は、室内外の温度差や高温多湿の環境、寝不足など……。夏バテにならず夏を楽しく過ごすために食事から必要な栄養を摂っていきましょう。

ビタミンB1・B2

→麺類やご飯などの炭水化物をエネルギーに代える働きがあります。

豚肉、うなぎ、大豆、卵などに含まれており特に豚肉はビタミンB1の宝庫なので積極的に摂っていきましょう。



香味野菜や柑橘類でさっぱりと

→食欲が出ないときは生姜や大葉、みょうがなどの香味野菜と柑橘類をプラスしてさっぱりしましょう。また、柑橘類に多く含まれるクエン酸はミネラルの吸収を助ける働きもしてくれます。



夏野菜でビタミン・ミネラルの補給

→夏は汗をかくことで体内のミネラルバランスが崩れやすくなります。旬の夏野菜・果物でしっかりビタミン・ミネラルを補給しましょう。



材料 (2人前)

なす 2本
 トマト 3個
 豚バラ肉 200g
 レモン、大葉 適量
 ごま油 大さじ1
 ポン酢 大さじ2
 砂糖 小さじ1
 おろし生姜 小さじ1

夏野菜と豚バラの重ね蒸し



作り方

1. なすとトマトを輪切りにし、豚バラ肉を食べやすい大きさに切る。
2. 耐熱皿に並べ、ラップをかけて600wのレンジで5分程加熱する。
3. ★のたれを混ぜ合わせて2にかける。
4. レモンと大葉を飾ればできあがり。

暑い夏は
電子レンジ
も活用して
時短時短♪



栄養指導のご案内

当院では外来、入院共に医師の指示に基づき、個別に栄養指導を行っております。

糖尿病、腎臓病、高血圧、脂質異常症、肥満症など様々な疾患に対し、管理栄養士が患者様の日常生活や食習慣に合わせた内容でお話しします。お気軽にご相談ください。



栄養指導のご利用について

栄養指導は管理栄養士が担当し、時間は30分程度となっております。

生活習慣病（糖尿病、腎臓病、高血圧、脂質異常症、肥満症など）の方や医師が栄養（食事）指導を必要とする方を対象に行っております。

～☆ 栄養指導をご希望の方は

医師にご相談ください

