

夏への備え！食事編



日に日に暑さが増していますが、皆さん食欲が落ちていませんか？
夏場の食事に関する注意点や必要な栄養素、お勧めメニューについて
表参道吉田病院、栄養科科長で**管理栄養士の山脇さん**に、
お話を伺いました。

【夏の食事あるある】

水分の摂りすぎ

水分の過剰摂取は
消化能力が低下し
食欲不振を招きます



炭水化物(ソーマン・ざるそば 等の単品)のみの食事

炭水化物にはビタミンB1の含有量
が少なく、糖質をエネルギーに変換
することが出来ず疲労を招きます



食事を抜く

1日に必要なエネル
ギーや、栄養素が
不足して疲労を
回復できません

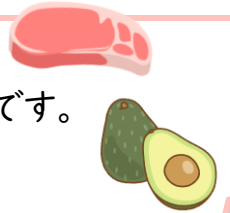


このような食事を続けると、
栄養不足に陥り夏バテの症状が現れやすくなります！

それを防止するために積極的に摂りたい栄養素が…

ビタミンB1 (豚肉特にひれ・もも肉 卵・玄米・アボカド等)

食事から摂取した糖質を体内でエネルギーに変えるために必要な栄養素です。
体内に蓄えることが出来ず汗と共に排出されやすく、発汗量の多い時期は
不足しがちになります。



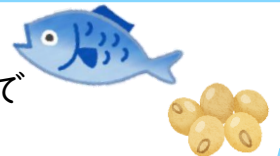
ビタミンC (果物・じゃがいも・ブロッコリー・トマト等)

ストレスを軽減するホルモンを合成する働きがあります。体内で合成することが
出来ないために毎日の食事から摂取することが大切です。



良質なたんぱく質 (肉・魚・卵・大豆製品)

筋肉を作る材料となります。体の筋肉がないと脂肪も燃焼されずに体内で
蓄積されますので、肥満や糖尿病を引き起こす要因の一つにもなります。



夏にお勧めのメニュー

ぶっかけソーマン

ソーマンの上にトマト・
オクラ等の夏野菜や、
卵・ハムなどを乗せて



冷しゃぶサラダ

豚肉を茹でて冷まし、
たくさんの野菜の上に
載せてお好みのたれで



冷や汁

白身魚、焼きエビなど、
たんぱく質を多く含む
好みの材料を香ばしく焼き、
味噌と絡め焼き味噌を作り、
だし汁で伸ばしてキュウリや
ミョウガ、すりごまなどを加え
冷たく冷やして



手軽で栄養バランスのいい食事にチャレンジし、
この夏を健康に過ごしましょう！

いつでもお気軽にご相談ください。表参道吉田病院 096-343-6161

