



# 栄養だより



夏号

甘木中央病院 栄養室



## 今月のお膳



### <献立>

- ・七夕そうめん
- ・夏野菜の天ぷら
- ・もやしのピーナッツ和え
- ・すいか
- ・七夕ゼリー

### ポイント

夏野菜たっぷりでビタミン、ミネラル補給できます！

## 暑い夏がやってきます！夏バテに注意！！

夏本番を前にジメジメとした湿気とともに気温も上昇していく時期です。これから気温や湿度が高くなる夏になると、「体がだるい」「食欲がない」などの不調を感じる『夏バテ』が起こりやすくなります。食事や生活習慣を工夫することで『夏バテ』対策をしっかりとって暑い夏をしっかりと乗り切りましょう！

### <夏バテ予防4つのポイント>

1. 不足しがちな水分をしっかり補給する
2. ぐっすり眠って体をしっかり休ませる
3. 栄養バランスの良い食事をとる
4. 軽い運動をして汗をかきやすい体にする



### 【水分補給のポイント】

- ・のどが渴く前にこまめに水分補給！
- ・大量の汗をかいた時は塩分摂取も忘れずに  
\*ただ、スポーツドリンクには塩分のほかにも糖分が含まれているため、清涼飲料水の飲み過ぎ、注意！
- ・1日3食で水分補給につなげましょう  
ご飯や肉、野菜にも水分が含まれているため、3食しっかり食べて、水分補給につなげましょう！



### 【快眠のコツ】

#### ①生活リズムを作る



朝に太陽の光を浴び、朝ご飯を必ず食べる等、生活のリズムをつくりましょう。

#### ②適度な運動をする



ストレッチや散歩などの軽い運動をしましょう。

#### ③ぬるめのお風呂に入る



寝る2~3時間前に38~40度のぬるめのお風呂にゆっくり入りましょう。

#### ④吸湿性・通気性の良い寝具を選ぶ



通気性の良い枕や麻の素材がおすすです。枕は吸湿性の良いパイフ枕がおすすです。

#### ⑤冷房と扇風機を上手に使う

「節電のためにエアコンは使わない」では睡眠中に熱中症になってしまう場合があります。エアコンの設定温度は28度程度に設定し、扇風機も使って涼しい風が部屋の中に回るようにしましょう。

