



# 栄養だより



夏号

甘木中央病院 栄養室

## 今月のお膳



### <献立>

- ・赤飯
- ・鶏の梅しそ天ぷら
- ・茄子の辛子みそ和え
- ・けんちん汁
- ・フルーツ

### ポイント

梅干しや青しそを使用し  
揚げ物でもさっぱり食べられます

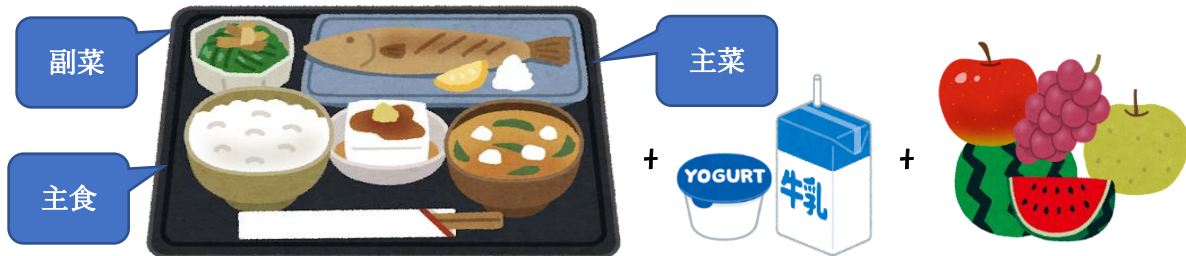
## 夏バテ予防の食事 ～夏に負けない体づくり～

今年も暑い夏がやってきます。冷たいものを取り過ぎて胃腸が冷え消化不良から食欲不振になったり、寝苦しさからの睡眠不足になったりして「夏バテ」を起こしやすい条件が重なります。

早めの予防対策が肝心です！

### 3度の食事がまず決め手

基本は毎食 主食+主菜+副菜です！ それに加えて1日1回牛乳・乳製品と果物を取りましょう！



## 夏バテ防止の栄養素5選

### ① タンパク質

筋肉の疲労回復や体力温存、持久力の向上

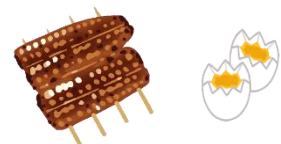
- 豚肉 ●かつお
- 枝豆



### ② ビタミンB1

疲労回復やエネルギーの代謝を助ける

- まぐろ ●うなぎ
- 豚肉 ●卵など



### ③ アリシン

ビタミンB群の吸収を

- 助ける ●にんにく  
●ねぎ ●にらなど



### ④ クエン酸

疲労物質を体外へ排出する

- 酢 ●梅干し
- レモンなど



### ⑤ ムチン

消化を促進し、胃粘膜を

- 保護する ●納豆  
●オクラ ●長いもなど

