



# 7月 栄養科だよ!



梅雨が明けると、本格的な夏が到来となります。  
水分はこまめに摂るようにし、暑い夏を乗り越えましょう!

令和5年 7月1日発行 第358号  
発行 栄養科

## 6月の行事食紹介



6月は梅雨! ということで、じめっとした時期を吹き飛ばせるよう毎年恒例の「北福梅雨のパン祭り」を開催しました! 栄養科では一つひとつ花束のカードを作成し、患者様にパンと一緒にプレゼントしました。

患者様からは、「病院の食事とは、思えない」「一緒についてきたカードがとても素敵で良い」と大変好評でした。



## もうそろそろ夏本番! 夏バテ予防のコツ

### 夏バテって何?

夏バテとは自律神経(呼吸・体温・食べ物の消化の調節など、生命を維持するために働いている神経)の乱れからみられる体の不調の一つです。「食欲不振」「疲労感」「睡眠不足」などの症状を引き起こします。

### 対策方法は?

#### 1. 生活リズムを整えましょう。

光は、ずれた体内時計の「時刻合わせ」の役割を担います。そのため、夜更かしはせず、朝は日を浴びるようにしましょう。また、朝の食事もしっかり食べることを心がけ、規則正しい生活を送るようにしましょう。

#### 2. こまめな水分補給をしましょう。

夏は大量の汗をかき、水分不足になりやすいです。喉が渴いたと感じる前に水やお茶などで、こまめな水分補給を心がけましょう。

#### 3. バランスの良い食事を心がけましょう

主食、主菜(肉、魚、卵、大豆製品のおかず)、副菜(野菜、海藻、きのこ類のおかず)を揃えるように食事を摂りましょう。

特に、筋肉の疲労回復の役割を持つ「たんぱく質」、糖質をエネルギーに変換するときに必要な「ビタミン B1」、免疫強化やストレス緩和などの役割がある「ビタミン C」、疲労が回復する「クエン酸」、大量の汗で不足しやすくなる「ミネラル」は夏バテ予防に効果的です。積極的に食事に取り入れましょう。

#### たんぱく質

#### ビタミン B1

#### ビタミン C

#### クエン酸

#### ミネラル

