

夏ばてに気をつけましょう!



夏の暑さからくる体調不良のことで、全身がだるくなったり、食欲がなくなったりと消化器症状がでてきます。口当たりのよい冷たいものや冷たい飲み物を取りすぎると体調を崩しやすくなります。食欲が低下すると高齢者は栄養や水分が不足しやすくなり、注意が必要です。栄養バランスに気をつけ、量より質で夏を乗り切りましょう!

夏バテしないための食事対策

<p>ビタミンB1を多く含むものを食べましょう</p>	<p>豚肉、レバー、うなぎ、玄米、ゴマ、大豆・大豆製品などをニンニク・ニラ・玉ねぎなどと一緒にとると効果的です。</p>
<p>たんぱく質をとりましょう</p>	<p>肉・魚・卵・大豆・大豆製品を使った主菜を必ず毎食食べましょう。牛乳・乳製品も豊富なたんぱく質源です。</p>
<p>香辛料を使いましょう</p>	<p>胃に刺激を与えて食欲を増進し、発汗作用もあるので、熱がとれます。</p> <p style="text-align: center;">香辛料利用</p>
<p>カリウムの多い夏野菜を食べましょう</p>	<p>キュウリやトマト、ナス、スイカなど利尿作用があり、からだの余分な熱をとってくれます。</p>
<p>酸味のある食材を利用しましょう</p> <p style="text-align: center;">酸味利用</p>	<p>酢酸、クエン酸、リンゴ酸などをしっかりとることで、からだの疲労物質を分解します。梅干、レモン、酢など酸味のある食材を生かして料理しましょう。</p>
<p>1品は温かいものを取りましょう</p>	<p>味噌汁がお勧め。大豆からできている味噌、具に野菜や海藻を使えば栄養満点!! 疲れた胃腸をいたわるために、冷たい飲み物や食べ物を一気にとらないようにしましょう。</p>

★生活のリズムをととのえ、睡眠をきちんととり、1日3食とることが大切です。

★こまめに水分をとり、熱中症にならないように注意しましょう。