

チームこほく

令和2年7月

3

号

栄養科

「なんだかだるい」「食欲がない」…

夏バテになっていませんか？

蒸し暑い日本の夏は、食欲低下による栄養不足、脱水、寝不足、エアコンの使用による急激な気温の変化などが原因で心身に不調をきたしやすい時期です。下のリストで、夏バテチェックしてみましょう。

- 夏は食事をつくるのが面倒になる
- このところ、同じようなものを繰り返し食べている
- 食欲がないので、朝食や昼食を抜くことがある
- 暑苦しいせいか、寝不足の日が続いている
- 暑いのが苦手なので、部屋ではクーラーをガンガンにきかせている
- 夜遅くまでテレビやネット利用などを楽しんでいる
- 食欲がない時は、スイカやアイスクリームなどで済ませることがある
- 水分補給のため、炭酸飲料やジュースを積極的に摂っている

チェックが多く付いた人ほど要注意！
バランスの取れた食事でも夏を乗り切りましょう！

目指すは定食スタイル



主食、主菜、副菜を揃えるのがバランスの良い食事の第一歩。さらに果物、牛乳・乳製品を組み合わせ、健康的な食生活を！

食欲がないときのおすすめ食材

★簡単調理のパワーアップ食材

納豆、豆腐、卵、めかぶ、山芋、ツナ缶、乳・乳製品、削り鰹、ささみ、しらすなど



→ 麺類などの単品で済ませる時に組み合わせるのがおすすめ

★食欲アップ食材

カレー、唐辛子、キムチ、お酢、レモン、梅干し、にんにく、生姜、しそ、大根おろし



→ 唾液分泌の促進や風味付けで食欲増進

栄養科では、栄養指導(相談)を実施しています。
気になることがありましたら、
主治医にご相談ください！