



栄養科だより



H30.7月発行

夏になり、最近はずっと暑い日が続いていますね。みなさん夏バテしてないでしょうか？

No.39

今月のテーマ[夏バテ]です！

夏バテとは！ 全身のだるさと疲労感と食欲不振です！

これらが引き起こる原因は

- ①室内外の温度差による自律神経のみだれ
- ②高温多湿の為、体力が消耗し、消化器管の機能が低下
- ③熱帯夜による睡眠不足

夏バテ対策におすすめの栄養素・・・たんぱく質・ビタミンB1・ビタミンC・クエン酸

食材・・・トマト、キュウリ、ナス、かぼちゃ、枝豆などの夏野菜！！

オススメレシピ

豚肉のさっぱりレモンソース

豚こま切れ肉 250g

もやし 250g

赤ピーマン 50g

レモン汁 大さじ4 1/2

めんつゆ 2倍希釈 大さじ3

砂糖 大さじ2

塩こしょう 少々



豚肉のビタミンB1と
レモンのクエン酸で**疲労回復**

- ①油をひいたフライパンで、豚肉・もやし・赤ピーマンを炒める。
- ②調味料をすべて合わせ、①に加え炒める。

当院の小児食でも
提供しています

かぼちゃサラダ

かぼちゃ 250g 枝豆 50g

マヨネーズ 40g 塩 1g

- ①かぼちゃ・枝豆を茹で、冷やす。
- ②マヨネーズと和える。



豚肉、レバー、ウナギ、大豆製品などには、ビタミンB群が多く含まれています。

エネルギー代謝・疲労回復に効果的です

夏野菜は太陽の日を浴び、カロテン、ビタミン、食物繊維、カリウムなどのミネラルが多く含まれています。
積極的に摂りたい野菜です



夏バテに効く栄養素、食べ物を食べることは良いですが、
同じものばかり食べるのは禁物です！！ 1食につき1品選ぶようにしましょう
そして、3食バランスよく食べることが大切です。心がけていきましょう

