



栄養課ニュース



いよいよ梅雨が終わり、夏本番がやってきます。夏バテにならないように、バランスよい食事を心がけましょう。今回のテーマは「暑い夏を乗り切るコツ」についてです。



【暑さに負けない体づくり】



* 水分補給



喉が渴いたと感じる前に水分をこまめにとる

* 暑さ対策



日差しを避けて、通気性のよい素材の服を選ぶ

* 睡眠



夏は体力を消耗するため、睡眠時間の確保が大切

* 食事バランス



食欲がないときでも欠食しない、飲み物だけで済ませないように

【夏にオススメな食材や栄養素】



ビタミンB1 →



糖質をエネルギーへ変えてくれる、疲労効果が期待される

「アリシン」はビタミンB1の吸収↑

ネバネバ野菜



粘り成分が胃の粘膜を保護し、弱った胃腸を守り消化・吸収を助ける

オクラ・山芋・モロヘイヤなど



☆栄養指導について☆

当院では外来・入院患者様に医師の指示のもと、管理栄養士が栄養食事指導を行っております。

ご希望の方は医師・看護師にお気軽にお申し出ください

