

栄養課ニュース

8月号



気温や湿度が高くなる夏場はどうしても体調を崩しがちです。
今回はこの夏を元気に乗り切るためのポイントをお伝えします。



温度差、身体の冷やしすぎに注意



室内外の温度差が5℃以上になると自律神経が乱れやすくなります。

エアコンの温度調節には十分気を付けましょう！



生活のリズムを整え質の良い睡眠を



一日のうちで特に重要なのが朝の過ごし方です。

朝日をしっかりと浴び、朝食を摂ることで**体内時計をリセット**

身体のリズムを整えることができます。

栄養バランスの良い食事をとりましょう



たんぱく質を含む**肉や魚や卵**

ビタミン、ミネラルを含む**野菜や果物**

食欲増進効果のある**香辛料や香味野菜**



これらは夏場に積極的に摂りたい食材です。



食欲が増す工夫を取り入れ十分な栄養補給を心がけましょう！



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。



患者様個々の食習慣や食生活などを考慮し、分かりやすい指導を心がけています。

ご希望の方は医師・看護師にお気軽にお申し出下さい。