

かごしよく通信

汗ばむような日が続き、夏の訪れを感じるこの頃ですが、夏バテしていませんか？
今年の土用の丑の日は19日と31日です。諸説ありますが夏の暑さの滋養強壮とし【う】
がつく食べ物(ウナギ、梅、瓜、うどんなど)を食べ養生したといわれています。夏バテや
貧血、立ち眩みの予防のためにも、食欲がないから食べない。ではなく、体を冷やしすぎ
ず、消化の良いものを選ぶなどして空腹を避けるようにするとよいでしょう。

【依頼元】 info@ryouseikai.jp
医療法人良整会 よしのぶクリニック
【発行元】 info@kg-sport.com
認定栄養ケア・ステーション かごしよくHealthCare

どんな時、食欲がない・食欲不振になる？

夏バテしている時

疲労感がとれず、身体がダルいと感じる日が増え、食欲低下を招き、更には栄養失調を引き起こす。



睡眠不足のとき

猛暑による寝苦しさから睡眠の質の低下が起こると、体内時計の乱れから食欲不振につながる。



下痢・便秘時



自律神経が乱れているとき

私たちの身体は気温の変化に応じ自律神経が体温を一定に保ってくれます。しかし不調をきたすと、体温調節がうまくいかず、胃腸の疲れや食欲不振などを引き起こし、生命活動のバランスを崩す。



頭痛時



どうやって予防したらいいの？

◎冷えに注意

エアコンの風が直接当たらないようにする

◎適度な運動

屋外で行う場合は熱中症のリスクもあるので、ストレッチなど適度に汗をかくものを行う。

◎こまめな水分補給

普通の生活においても2.5Lの水分が必要とされています。夏バテや熱中症予防のためにこまめに摂りましょう。糖分の多い清涼飲料水は必要な時だけ飲むようにしましょう。

◎3食しっかり食べる

暑さから、麺類などの糖質を選びがちに。温かい料理や常温の飲み物を選んで、胃腸への負担を減らし、日頃から積極的に栄養補給を。

◎臨機応変に

その時の体調に合わせて食べられるものを選ぶ。



サンドイッチ おにぎり ヨーグルト うどん

食欲不振時の補食のとり方は？



◎ビタミンやミネラルを意識する

夏場は汗をよくかくのでミネラルが不足気味に。日頃から普段の食事にプラスして取り入れましょう。



スムージー 果物 サラダチキン ナッツ類

※食欲不振は抵抗力も弱まるので、体調を崩しやすくなります。少量からでも食べるようにしましょう。

～今月のレシピ～

火を使わないので調理も簡単！

冷やし月見うどん

(とろろ+梅肉)

材料(2人分)

うどん(冷凍)	2玉
とろろ	200g
揚げ玉	大きじ4
梅肉	4、5個分
万能ねぎ	適量
卵の黄身	2個
きざみ海苔	1/2枚分
白ごま	適量
麵つゆ(ストレート)	200cc

～作り方～

- 1 うどんは冷凍庫から冷蔵庫に移し、解凍させておく。山芋はすりおろし、梅は種を取り除き、よく刻んでおく。万能ねぎは小口切りにする。
- 2 丼に冷たい麺と、麵つゆを入れて、材料を載せれば出来上がり。よく混ぜて食べると、良い。

納豆をプラスしても◎



夏場の
補食
選び



おすすめアレンジ・プチ情報

♪ 今回は具材の中にはなかったですが、モロヘイヤ・オクラ・なめこも粘り気があり、相性はバッチリ！粘りけがある水溶性食物繊維は腸内環境を整えてくれ、便秘解消にもなります。



モロヘイヤ オクラ なめこ

♪ 薬味で人気のしょうが、みょうがはクーラーなどでは冷えた身体を温めたり、発汗も促すので、むくみ予防にもオススメです。



しょうが みょうが

♪ 梅は5～7月が旬とされ、梅干しに含まれるクエン酸は疲労回復や食中毒予防にも効果があります。適度な塩分も摂れるので暑い夏場にはピッタリの食べ物です。



梅干し

次号は「夏バテと貧血予防」です。