

栄養科 たより



令和 2 年 8 月号

【夏バテを予防して元気な夏に！！】

夏バテとは、自覚症状として「疲れが取れない」・「食欲がない」・「よく眠れない」などがあります。それらを未然に防ぎ、暑い夏を乗り切るための水分補給のタイミング・食事の面でのアドバイスをお伝え致します。参考にしていただけましたら幸いです♪

～水分補給のタイミング～



暑くなり、大量に汗をかくと水分と塩分が失われてしまいます。失った水分を早めに補わないと、熱中症に陥ってしまいます。そこで、熱中症対策において水分補給のポイントは以下の 2 点です



- ① 早めに水分補給！
- ② こまめに水分補給！



喉の渇きを感じるまでに時間のかかる**高齢者**や体温調節がまだ上手にできない**小さな子供**には注意が必要です。

～食材を選ぶコツ～



不足しやすい**たんぱく質**、汗をたくさんかくと失われる**ビタミンB群**や**ミネラル**を意識して摂ると◎

たんぱく質が多く含まれる食品
→エネルギーのもとになります



ビタミンB群が多く含まれる食品
→疲労回復に効果的です



ミネラルが多く含まれる食品
→筋肉、骨の元になる身体の組織になります

～カルシウム～

骨を作るもとになる



～カリウム～

消化・代謝などに必要



～食塩～

身体の働きを維持する



身体に良いからといって
摂りすぎは良くありません！！
適正量を守り、
栄養をつけて暑い夏を乗り切りましょう！



診療部
栄養科