



栄養科だより



8月

暑い夏こそ、しっかり食べて元気に！

R8年 8月 No.173

夏はそうめんなどの「単品メニュー」や「冷たいものだけ」で済ませてしまうと、たんぱく質やビタミン、ミネラルが不足しやすく、体調を崩す原因になります。

主食、主菜、副菜をそろえることを意識しましょう！

主食

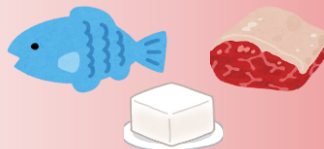
エネルギーのもとに！



体や脳を動かす
エネルギー源になります

主菜

体をつくるもとに！



筋肉や血液、免疫力の
維持にかかせません

副菜

体の調子を整える！



ビタミンや食物繊維で
体の調子を整えます

旬の食材を食事に取り入れましょう

旬の食材は栄養価が高く、味もよく、季節の体調管理にも役立ちます！

~~8月が旬の食材~~



トマト

リコピンが豊富で、
抗酸化作用があり、
老化予防にも！



きゅうり

水分が多く体の熱を
下げてくれます



なす

体を冷やす作
用があり、のぼ
せやほてりをや
わらげます



すいか

水分が豊富でエネルギー
となる糖分も含まれる
ため熱中症予防になります

8月31日は
野菜の日！

水分補給は"こまめに、少しずつ"

高齢者の方は、喉の渇きを感じにくく、脱水になりやすいです。室内でもこまめな水分補給を心がけましょう！

💧 おすすめの水分 💧



水、麦茶



味噌汁、スープ
(塩分も一緒に補給)



緑茶、ほうじ茶
(カフェインは
控えめに)

~水分をとるとよいタイミング~

- ・起床時
- ・食事の前後
- ・入浴前後
- ・就寝前



スポーツドリンクなどの糖分の多い清涼飲料水やアルコールの取り過ぎは脱水の原因になるため注意！

