

「ライフケアサプリ」は、患者さま・ご家族の皆さまに、栄養と健康管理に関する情報をお伝えする情報誌です。



夏バテに負けないからだを作ろう!

日差しがじりじりと強く、暑さが厳しい季節になりましたね。体がだるく感じたり、食欲が落ちたりする「夏バテ」になっていませんか？今回はこの季節に注意したい夏バテの予防法についてご紹介します。

夏バテはからだのヘルプサイン

夏バテとは、夏季の**高温・多湿**に対応できずに生じる**体の不調の総称**で、医学的な病名ではありません。「体がだるい」、「食欲がない」、「お腹の調子がよくない」など人により症状はさまざまですが、いつもと体の調子が違ったら、もしかして夏バテかもしれません。夏バテの原因は、**体の機能を調整する自律神経**(交感神経と副交感神経)の**乱れ**や、暑さによる**食欲不振**、**消化機能の低下**、**睡眠不足**などと言われています。日々の生活習慣を見直し、夏バテにならないからだづくりをしましょう！



夏バテ**予防**改善の**4**つのポイント

1 効果的な**栄養**をしっかりとろう!

疲労・体のだるさ・食欲がないときは **ビタミンB₁**



疲労や体力低下を防ぐためには **たんぱく質**



紫外線を多く浴びた、疲労・ストレスを感じたときは **ビタミンC**



いくつ
できてる?

夏バテ予防 チェックリスト

- エアコン・扇風機を上手に活用する
- 部屋の温度を測って調整する
- 部屋の風通しを良くする
- こまめに水分・塩分を補給する
- シャワーや冷たいタオルで体を冷やす
- 日傘や帽子を使用して日差しを防ぐ
- 涼しい施設・場所を利用する

いざという時のために…



緊急時の連絡先や、困った時に相談できる連絡先を確認・携帯しておきましょう!

厚生労働省「熱中症予防のための情報・資料サイト」より

2 軽い運動を習慣づけよう

- ◆ ラジオ体操や軽いウォーキングをルーティーンにする
- ◆ 筋や関節をほぐす伸びやストレッチが効果的



3 質のいい睡眠を心がけよう

- ◆ 就寝1時間前のスマホ操作やテレビ視聴は控える
- ◆ お風呂はシャワーで済ませず湯舟に使うリラクセス



4 生活リズムを整えよう

- ◆ できるだけ同じ時間に起床し早寝早起きを意識しよう
- ◆ 起きたら太陽の光を浴びてずれた体内時計をリセット



Seasonal Food Recipe

旬の食材 レシピ

夏野菜で元気をチャージ!



夏野菜たっぷり冷しゃぶうどん

夏に旬を迎える野菜をたくさん使ったレシピです。
冷たくサッパリしているので、暑い時でも食べやすいですよ!

材料(1人分)

なす	1/2本(60g)	大根おろし	20g	
トマト	1/4個(30g)	みょうが	1個(3g)	
きゅうり	1/4本(20g)	つけだれ	ポン酢	30ml
オクラ	2本(10g)		水	50ml
豚肩ロース	70g		ごま油	小さじ1
うどん	1玉		生姜チューブ	約1cm(1g)



夏らしく彩りも鮮やか!

栄養価(1人あたり)

エネルギー	530kcal
たんぱく質	20.9g
炭水化物	63.5g
脂質	19.5g
食塩相当量	2.6g

作り方

1. 豚肉・オクラをそれぞれ火が通るまでゆでる。
2. なすは6等分にし、皿に並べ入れラップをし、レンジで3分程度加熱する。(500Wの場合)
3. つけだれの材料をすべて混ぜ合わせる。
4. ③になすとオクラを漬け込み、冷蔵庫で30分程度冷やしておく
5. トマト・きゅうり・みょうがをお好みの大きさに切る。
6. うどんをゆで、冷水でしめる。
7. すべての具材をお皿に盛り、④のたれを全体に回しかけて完成!

POINT
ねぎや大葉、
ラー油を足しても
おいしい♪

おいしく食べて

夏野菜で夏バテ予防!

夏バテ予防には睡眠・運動とともに、しっかりと栄養を摂ることが欠かせません。夏野菜には、暑い季節を乗り切るために必要な栄養素がたっぷり含まれています。旬の野菜を積極的に食事に取り入れ、夏を元気に過ごしましょう!

電話で栄養指導を行っています

初回外来栄養指導を受けられた患者さまを対象に、電話で栄養指導を行っています。次の受診まで期間が開いてしまう方、外出の機会をなるべく減らしたい…といった方等へおすすめしています。詳しくは担当の栄養士までお問い合わせください。

なす 

皮に含まれるナスニンは
活性酸素の働きを抑える

きゅうり 

水分が豊富に含まれている
ため、脱水予防に効果的

ピーマン 

ビタミンCや免疫を高める
カロテンが含まれる

トマト 

トマトに含まれるリコピンは
活性酸素の働きを抑える

みょうが 

香りがよく、発汗作用や
食欲増進に効果的

オクラ 

食物繊維が豊富で
腸内環境を整えるのに効果的

編集後記

本格的に暑くなり、熱中症や夏バテ、夏風邪などが流行する季節ですね。ライフケアサプリでご紹介した内容を、食事や生活習慣の中で取り入れてもらえたら幸いです。また、からだのケアだけでなく、心も健やかであるよう気を付けていきましょう!

- 編集・発行 -

 **イムス富士見総合病院 栄養科**

住所 / 埼玉県富士見市鶴馬1967-1 TEL / 049-251-3060(代表)
ホームページ <https://www.ims.gr.jp/fujimisougou/>

 **病院ホームページはこちら**
ライフケアサプリのバックナンバー配信中!
栄養科のページより見ることができます。