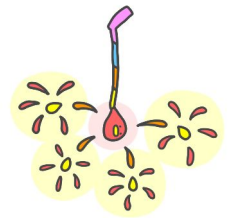




8月栄養だより

2015.8



梅雨が明け、30℃を超える日々が続きますね。
 節電のためエアコンなどを控えたり、畑の草取りなどを頑張り過ぎたりと
 夏バテ気味になっていませんか？
 体調を整えしっかり食べて、元気に夏を乗り切りましょう！

食欲がなくなりエネルギー不足になると、

体内の筋肉や脂肪が減り痩せてきて、ドライウエイトが減少します。

6ヶ月以内で**10%以上の減りがあれば、栄養状態が悪化している恐れがあります。**

様	2014年7月	2015年1月	2015年7月
DW (%)			
PCR (g/kg/day)			

※PCR 目標値：0.9g/kg/day

夏バテ予防&食欲UPの工夫★

1日3食決まった時間に
 リズムを崩さず少しでも何か口にしましょう！

いろいろな食材を食べる
 特定の食材に偏らないようにしましょう！

冷たいものを食べた後は温かいお茶を飲む
 胃腸を冷やしすぎないことが大切です！

でも、分かっているにもかかわらず食べられない事もありますよね…。
 そんな時は**量より質**を充実させましょう！

～食欲増進&元気のもとになる食材～

血や筋肉の素
たんぱく質



肉・魚・乳製品
 卵・大豆製品

毎食、たんぱく質を取り入れるようにしましょう。
 身体に吸収されやすい良質なたんぱく質の豚ロース肉や鶏肉、卵、豆腐などを摂るようにしましょう。

疲労回復に…
酸味の食材



レモン果汁
 (大さじ1)
 柑橘類・酢

酸味の食材は疲労の原因となる乳酸を排出するはたらきがあります。また酢は、消化酵素の分泌を活発にしてくれるので料理に活用して下さい。

胃腸を冷やし過ぎないために…

暑い日が続くので冷たい飲み物を飲んだり夏野菜等、胃腸を冷やしてしまう事が多いと思います。身体をあたためるのは冬だけでなく夏も大切なんです！消化も良くなるとともに免疫力もアップします。こんな時期こそ胃腸をあたため、夏バテを防ぎましょう！！

お勧めの食材

- 根菜類
- 香辛料、スパイス
- 赤、黒、オレンジ、黄色の野菜
- 寒い地域で採れる野菜



まいたけとささ身のおろしポン酢和え

<材料 (2人分)>

まいたけ	60g
鶏ささ身	2本
酒	大さじ1
大根おろし	60g
★ポン酢	大さじ2
ごま油	小さじ1



1. ささ身は酒を揉み込んでおく。
まいたけは石づきをとり食べやすく切る。
2. ささ身は茹でて(電子レンジでも可)
粗熱を取り、食べやすい大きさに裂く。
3. フライパンにごま油小さじ1を熱し、まいたけの表面に焼き色がつく程度に炒める。
4. 2と3、水気をきった大根おろしを入れて
★を加えてさっと和え、器に盛り完成！
(お好みで★をのせて)

※貝割れ菜や青じそ、ごまはお好みで



素麺に乗せると、
めんつゆで食べるより
たんぱく質アップ!!



豆腐に乗せて食べるのもオススメ！
もう一手間加えて
揚げ出し豆腐、豆腐ステーキに乗せるとカロリーもアップ!!

栄養成分 (1人分)

エネルギー	114kcal
たんぱく質	10.1g
カリウム	305mg
リン	134mg
塩分	1.6g

代謝 UP!
ビタミン B1



豚肉・ごま
大豆・カツオ
玄米

食欲増進!
香味野菜&スパイス



玉ねぎ・にら
長ねぎ・にんにく
しょうが

夏場は、ビタミン B1 の消耗がはげしくなり、不足しがちです。不足すると食べたものをエネルギーに変えられなくなり、身体がだるくなってしまうのでしっかり摂りましょう。ビタミン B1 を含む食品は、香味野菜と一緒に食べると吸収が良くなり食欲も増進します。



さいきじんクリニック 栄養士