

# 8月栄養だより



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、あっさりしたものばかり食べ、  
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	2015年7月	2016年1月	2016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

栄養補助食品の利用

早目の対応で栄養低下  
を抑えることが大切！



**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！

**冷たいものばかり食べない**  
胃腸を冷やしすぎないことが大切です！

## 胃腸を冷やし過ぎないために…

暑い日が続く冷たい飲み物やそうめんなどで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



# ～食欲不振タイプ別の対策～



ご飯が食べられません。



**カロリー不足の可能性がります。**

- ・パンや麺類(炒めて水分は少なく)に変える。
- ・おにぎいやお粥(体重増加多い場合は×)に変える。

おかずが食べられません。



**たんぱく質が不足する可能性がります。**

- ・のどごしが良く、あっさりしたものを食べる。
- ・1品だけ濃い目の味付けにして味にメリハリをつける。
- ・香味野菜(生姜・にんにく)、香辛料(カレー粉・唐辛子)、酸味(酢など)で食欲を増進させる。

あっさりしたもののばかり食べてしまいます。



**カロリー不足の可能性がります。**

- ・食欲に合わせて油(マヨネーズなど)でカロリー補給を!
- ・でんぷん質を利用する。  
春雨:和え物や酢の物に混ぜる。  
片栗粉:あんかけ料理など。



## さっぱり☆鶏肉と夏野菜のマリネレシピ



材料(2人分)

鶏もも肉(皮付き)	150g
かぼちゃ	60g
なす	30g
ピーマン	20g
揚げ油	20ml
片栗粉	5g
砂糖	小さじ2
酢	小さじ2
醤油	小さじ2
すりごま	小さじ1

★

野菜は30分水にさらしましょう

1人分	カロリー	362Kcal
	蛋白質	13.8g
	リン	159mg
	カリウム	395mg
	塩分	1.0g

作り方

- ①材料は全て一口大に切る。★を合わせておく
- ②鶏肉は片栗粉をまぶして、他は素揚げ170℃で。
- ③★に②を漬け込み完成!



さいきじんクリニック 栄養士