



栄養だより

No.4 2024.7

暑い夏を乗り越えよう！

今年は例年より遅い梅雨入りとなり、蒸し暑い日が続いています。

気温や湿度が高いとなんだか食欲がわかず、さっぱりしたものばかり食べてしまいがちですが暑い夏に負けな

いたためにもしっかり食べることが大切です。

ビタミンB1
体内のエネルギーを産生し、疲労回復に効果的
例)豚肉、玄米

クエン酸
疲労回復、食欲増進に効果的
例)レモン、梅干し、お酢

ビタミンC
疲労回復、ストレス耐性の向上
例)キウイ、ピーマン、ジャガイモ

ミネラル
不足すると倦怠感や疲労感が出現する
例)Na:塩

K :海藻、野菜、果物

Ca:牛乳、ヨーグルト、チーズ

P :鰯、鯖

Fe:あさり、ほうれん草、牛肉

タンパク質
不足すると、疲労回復できず、免疫力低下につながる
例)肉、魚、卵、大豆製品、乳製品

◎今月のレシピ
夏バテ予防にぴったりのメニューを紹介します。
～さっぱりねぎ塩レモンそうめん～

・そうめん	100g	塩	0.8g
・豚肉	80g	中華だし	1g
・ねぎ	50g	ごま油	3g
・レモン	30g	胡椒	少々

この時期によく食べるそうめんに夏バテ予防にぴったりの食材を取り入れてみました。果物や野菜、乳製品も食事に取り入れられるとさらに暑い夏を乗り越えられると思います！



弘愛会病院では栄養相談を行っています。

○個人栄養指導

患者様一人一人に寄り添った実践しやすい食生活をお伝えするよう心がけています。

月～金 9:00～16:00

土 9:00～11:30

※栄養指導は予約制ですが当日の相談も可能な場合があります。

ご希望の方は、担当医または看護師にご相談ください。

弘愛会病院 栄養課