

市民病院だより

夏バテ予防の食事

管理栄養士 岡本 百合子

夏バテは、脱水や暑さによる食欲低下、冷えた室内と暑い屋外の温度差で身体の調節機能が上手く働かないこと、高温多湿の環境での発汗困難、屋外での大量発汗、睡眠不足などが原因で起こります。

夏バテ対策

まずは水分をこまめにしっかりと摂りましょう。また、夏バテは栄養不足が原因で起こります。少量でも欠食をしないで、朝・昼・夜きちんと食べましょう。特に気をつけて摂りたい栄養素はビタミンB1です。糖質からエネルギーがつけられるときに必要な栄養素です。

おすすめの食材

豚肉、うなぎ、かつお、大豆(乾)にはビタミンB1が豊富

に入っています。野菜をかつお節で和えたり、うなぎの蒲焼ときゅうりの酢の物などがおすすめです。

酢、梅干、柑橘類にはクエン酸が入っていて、食欲増進、疲労回復の効果があります。

おくら、長芋、納豆にはムチンが入っていて、粘膜を保護する働きがあり、弱った胃腸を優しく修復してくれます。そうめんと一緒に食べることをおすすめします。

ねぎ、にんにく、にらなどの香味野菜にはアリシンが入っていて、ビタミンB1の吸収を高めます。食欲増進効果もあります。

なす、トマト、きゅうりなどの夏野菜は体を冷やす効果があり、のぼせを解消します。また、カリウムが多いので、高血圧予防にもなります。

夏バテ
予防レシピを
紹介します

〈夏野菜の南蛮漬け〉



材料 (4人前)

なす	1本	みりん	大さじ4
かぼちゃ	150g	しょう油	大さじ2
赤パプリカ	1本	砂糖	小さじ2
揚げ油	適量	水	大さじ2
豚ひき肉	60g	唐辛子	少量
酢	大さじ4		

作り方

- ①なすはヘタを取り、縦に4等分する。皮の方に斜めに切れ目を入れる。さらに4cmの長さに切りそろえて、水にさらしておく。かぼちゃは種を取り、4cmの薄いくし型に、パプリカも種を取ってなすと同じ大きさに切りそろえる。
- ②鍋に油を熱し、170℃の温度でかぼちゃ、パプリカ、なすを素揚げする。
- ③鍋に豚ひき肉を入れて炒め、酢、みりん、しょう油、砂糖、唐辛子、水を入れてひと煮立ちさせる。(南蛮酢)
- ④素揚げした野菜が熱いうちに③の南蛮酢が入った鍋に入れたら完成。

夏バテ予防の
食材を食べて
暑い夏を元気に
過ごしましょう。



お知らせ

4月より婦人科診療が拡充しました。

毎週月～金曜日の午前・午後に行っています。

【問合せ】小城市民病院 ☎ 73・2161 ホームページ・アドレス <http://www.city.ogi.lg.jp/hospital/>