栄養だより　～夏バテ予防～　2022年6月号

医療法人　心信会
池田バスキュラーアクセス・透析・内科
Access/Nephrology/Dialysis

毎年６月　食育月間

６月　３日	鯵（アジ）の日
６月　９日	卵の日
６月 15日	生姜の日
６月 18日	おにぎりの日

ワンポイント アドバイス

毎年暑くなる季節は、**脱水に**なりやすく
シャント閉塞の件数が
増えます。

汗をかくことが予想できる外出時前から、水分摂取を考える習慣をつけましょう。

涼しい服装をし、
屋外では帽子や日傘を
使い、こまめに
休息をとりましょう。

暑くなると、より食欲が落ちてしまいませんか。
栄養が不足すると、疲労感、筋力・免疫力の低下にもつながります。
①、②を活用して夏バテを予防しましょう。

①五大栄養素の活用

- **たんぱく質**
（肉・魚・卵・豆製品）
- **脂質**（油・バターなど）
- **炭水化物**（ごはん・パン・麺）
- **ビタミン・ミネラル**
（野菜・果物・海藻・きのこ類）

②香辛料や香味野菜の活用

食欲増進につながるもの

- ねぎ
- 大葉
- にんにく
- 唐辛子
- わさび
- 生姜
- みょうが
- かいわれ大根
- カレー粉
- 柚子胡椒

今年は、そうめんをアレンジして夏バテ知らず！

炭水化物

そうめん

＋

たんぱく質

①《肉・魚・卵・豆製品》

- 鳥のささみ、サラダチキン
- 魚（サバ・サンマなど）の缶詰
- ツナマヨ　マヨネーズで脂質アップ
- 炒り卵、ゆで卵
- 納豆、豆腐　など

＋

ビタミン・ミネラル

①《野菜》

- きゅうり
- トマト
- オクラ
- なす　など

＋

②《香味野菜》《香辛料》

《味付け》

- めんつゆ
- サラダドレッシング
- 酢やレモン汁でさっぱりと
- 野菜を炒めて香りで食欲アップ