



いよいよ夏本番！！体調管理をしっかりと行い、元気に楽しく過ごしましょう！

※まずは身の回りの環境を整える事が第一です！！

(温度計の設置、室温は28℃を超えない事など)

暑さに負けない！

栄養指導室 松田・大下

食事で夏バテ解消！

食事量が減り、食欲がないからと冷たい飲み物やアイス、麺類、果物などに偏った食生活になっていませんか？食事からの栄養が不足すると、筋力や免疫力の低下を招き、体調を崩す原因にもなります。



主食、主菜、副菜
を揃えること♪

食事バランスをしっかりと

- 食欲がない時こそ栄養が偏らないよう、食事のバランスを意識して1日3回しっかりと食べる事が大切です。食事リズムを整えるには、適度な活動や十分な休養も大切です。

水分を上手に摂ろう

- 水分を必要以上に摂ると、空腹を感じにくくなるため食事量が減り、代わりに水分摂取での体重が多くなります。食事量を減らして体重を調節することは、栄養不足の原因となるため危険です。(尿・汗の量に応じて飲水量を調節しましょう)



<夏のお食事について>

酸味・薬味・香辛料で食欲増進



- 『酢、レモン、かぼす、梅干し、生姜、にんにく、大葉、わさび、辛子、カレー粉、コショウ』などをドレッシングに混ぜたり、茹で野菜や和え物の味付けに使用したり、薬味として使うとさっぱりと食べやすくオススメです♪

味付けに変化を

多少しっかりめに味付けした料理を1品程度取り入れるとメリハリがある献立になり、食欲アップにも繋がります。例えば主菜か副菜のどちらかは控えめにしてはいかかでしょうか♪

冷たいもの注意報



アイス、氷、ジュースやお茶など冷たくて口当たりのよい食品を食べたくなりますね。摂り過ぎると、体重管理にも影響して透析時の体調不良にも繋がります。飲み物は温めて飲むと飲み過ぎ防止になります☆

盛りつけ、器にも気配りを



- いつもと違った素敵な食器やガラスの器に盛りつけるなど食べたいと思う雰囲気や環境づくりも大切です。
- また、大皿盛りにすると食事内容が偏る、食べ過ぎに繋がるので個別盛りがオススメです♪

