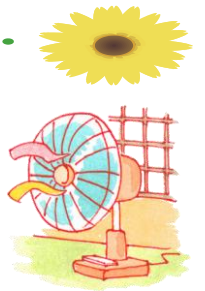




# 夏バテ防止の食事



蒸し暑い日が続いていますが、食欲が落ちたりしていませんか？  
今号では夏バテ防止の食事について紹介します。



## ① 1日3食しっかり食べましょう。

のど越しがいいからといって、麺類ばかり食べていると、栄養状態が悪くなってしまう。ご飯・パンなどの主食+肉・魚・卵などの良質のタンパク質を含むおかず+野菜を使用したおかずの組み合わせになるようにしましょう。

## ② 香辛料や香味野菜を上手に利用しましょう。

香辛料（こしょう、唐辛子、カレー粉、わさびなど）や香味野菜（ねぎ、生姜、しそ、にんにくなど）には胃液の分泌を促し、食欲を増進させる働きがあります。 ※ただし胃腸の調子が悪い時には、控えましょう。

## ③ 酢・レモンなどの酸味をきかせましょう。

暑い日に油物は食べたくありませんが…

マリネや南蛮漬けなど酸味を利用して、油も上手に取り入れましょう。

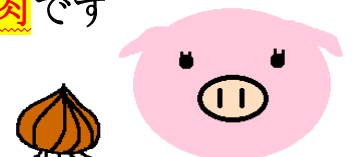


## ④ 料理の温度を工夫しましょう。

冷たい食べ物の摂りすぎは胃腸を冷やしてしまい、食欲がなくなり、体がだるくなります。時には熱々のものを食べ、料理の温度に変化をつけましょう。

## ⑤ 疲労回復に効果のある食材をメニューに取り入れましょう。

夏場はビタミンB1の消耗が激しくなり不足しがちになります。不足すると体内に摂取された栄養をエネルギーに変換しにくくなります。ビタミンB1を多く含む食品で透析患者様におすすめの食品は、豚肉です。またアリシンを含む食品と一緒に食べるとビタミンB1の吸収がよくなります。アリシンを多く含む食品には、ニンニク、ニラ、葱、玉ねぎなどがあります。



豚肉と一緒にニンニク、ニラ、葱、玉ねぎなどを献立に取り入れましょう。