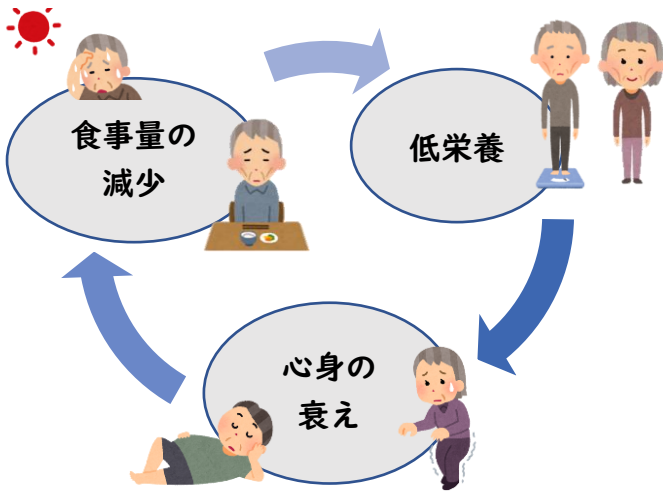


夏の低栄養予防をしよう！

 熱中症・夏バテからくる低栄養にご注意！



だんだんと蒸し暑くなってくる今日この頃。体がだるく感じる方、食が細くなってきている方もいらっしゃるのではないのでしょうか？

食事が低下すると、食事から摂る水分の量も減り、脱水状態になってしまう危険性があります。夏の食欲不振からの低栄養や夏バテを予防していきましょう。

1. 飲み物について

●特に高齢になってくると、口・喉が渇きにくい、体温調節機能の低下（暑く感じにくくなる・汗をかきにくくなる等）が起こりやすいといわれています。最低でも**食事以外で 1.2L 以上**水分は摂取しましょう！（水分制限している方を除く）

●また、コーヒー、日本茶（緑茶）にはカフェインが多く利尿作用が強いです。水分補給には、**水、麦茶などカフェインが少ない飲料**がおすすめです。

2. 食事について ～夏に特に摂っていただきたい栄養素～



たんぱく質

体をつくる元となる栄養素です。体力の消費が激しい夏は特に摂取するようにしましょう。（卵、大豆製品、肉・魚など）



ビタミンB1

炭水化物を分解し、エネルギーに変えてくれると同時に
体を疲れにくくさせてくれます。（豚肉、うなぎ、大豆製品など）



ビタミンC、クエン酸

夏の暑さによるストレスを緩和させる働きがあり
疲労回復効果があります。（野菜類、柑橘類、酢、レモンなど）

★夏は麺類が多くなりがちですが、**麺類のみだと栄養バランスが偏り、十分なエネルギー（カロリー）が摂れず低栄養にも陥りやすいです。麺やご飯のみの食事ではなく、他の栄養素も一緒にとっていきましょう。**



夏バテ、熱中症、低栄養予防におすすめの組み合わせ



電子レンジで簡単焼うどん風

(1人前)
野菜炒め用カット野菜（玉ねぎ入）
・・・100g
市販のゆでうどん
・・・200g（冷凍うどんでも可）
豚肉薄切り
・・・75g（2-3枚）
にんにくチューブ
・・・5g（1cm）
かつお節（あればOK）
・・・1g
麺つゆ（3倍濃縮）
・・・大さじ1.5杯
マヨネーズ
・・・小さじ1杯



～作り方～

- ① 豚肉を調理用ハサミで食べやすい大きさにカットする。
- ② 耐熱容器に、ゆでうどん、カット野菜、豚肉薄切り、その他調味料を入れてラップをし、電子レンジ 600w で3分加熱。
- ③ 一度電子レンジから取り出してよく混ぜる。
再度電子レンジで1分加熱。
- ④ 取り出して具材に火が通っていれば完成。

☆豚肉…たんぱく質、ビタミンB1を含む

☆玉ねぎ・にんにくに含まれる「アリシン」はビタミンB1の吸収を助けてくれる働きがあります。

トマトのさっぱりつゆ (麺類のつけダレ)

(1人前)
トマト
・・・1/2個
オリーブオイル又はごま油
・・・大さじ1/2杯
めんつゆ（3倍濃縮）
・・・大さじ2杯
レモン汁又は穀物酢
・・・小さじ1～2杯
砂糖
・・・2g
水
・・・60cc

～作り方～

- ① トマトを小さめの角切りにする。
 - ② トマトと調味料、水をすべて混ぜ合わせて、お好みでキュウリや大葉を添えて完成。（レモン汁や酢はお好みで調節）
- ☆レモン、酢、トマト
…ビタミンC、クエン酸を含む
☆そうめん、そば、うどんなど麺類なら何でも合います！豚肉や鶏肉、ナスなども入れてアレンジしてみてください♪



市販のブンブンチョッパー（手動）を使うと楽です♪

