

# 夏バテ予防の食事 ～低栄養を防ぐ～

管理栄養士 戸田 朋子

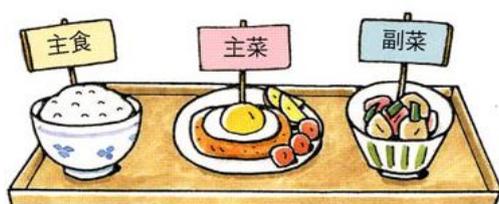
いよいよ夏本番！「なんとなくだるい」「食欲がない」といった症状はありませんか。栄養補給と体重管理に気を付けて、秋に向けて体力が落ちないように夏の時期の食事のとり方を考えてみましょう。

## ① 栄養補給

そうめんや冷や麦などの麺類で手軽に済ませてしまうと、たんぱく質やビタミン・ミネラルなどの栄養不足になりがちです。またあっさりした食事ばかりになると脂質が少なくエネルギー不足になります。エネルギーやたんぱく質の不足は基礎体重（ドライウエイト）を減らす原因となり、基礎体重が減ると水分管理も厳しくなります。

栄養不足を防ぐには・・・

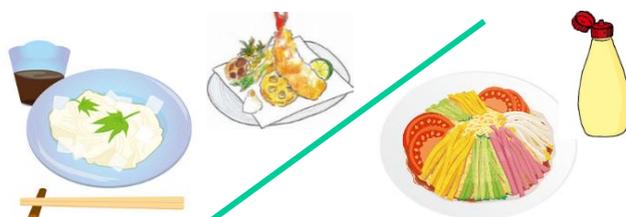
主食と主菜・副菜を揃えて食べましょう。



たんぱく質の補給には肉類や魚介類、卵、大豆製品などを、ビタミンやミネラルの補給には野菜類を摂取することが必要です。

エネルギー不足を防ぐには・・・

天ぷらや、野菜炒めなど、油を使ったおかずを組み合わせましょう



冷やし中華は、1品でもバランスのとりやすいメニューです。

（たれのかけ過ぎには注意）

## ② 水分の多い料理や食品のとり方

この時期は、すいかや梨などの果物類やかき氷やアイスクリーム、ところてんなどのデザート類の摂取も増えがちです。デザート類は重量の70～80%が水分です。1日の飲水量の範囲で調整をするようにしますが糖分が多く口渇の原因にもなるため、摂取する回数が多くならないようにしましょう。

果物類は重量1日100gまでが適量です



スプー2日に1回程度にしましょう！



## ③ 夏バテ予防におすすめの食材

- ・豚肉はたんぱく質の他にエネルギー代謝を助けるビタミンB1が多く含まれています。スタミナ食材としておすすめ！（透析パンフレットNO.424 5月号豚肉）
- ・クエン酸（レモン汁や酢など）、香辛料（わさび、カレー粉、唐辛子）は疲れた胃を刺激し胃酸の分泌促進、食欲増進に効果的！（透析パンフレットNO.425 6月号カレー粉）
- ・トマトに多く含まれているリコピンは強い抗酸化作用があります。免疫細胞の活性化で夏バテや体力低下時の体調を整えるのに効果的！（透析パンフレットNO.426 7月号トマト）



透析パンフレットに特集しています！  
参考にしてください。