

フレンズ栄養便り

2024年 7月発行

第 10 号

社会福祉法人 日本フレンズ奉仕団

特別養護老人ホーム フレンズホーム

世田谷区下馬2-21-11

☎03-3422-7211



栄養コラム ～暑い夏を乗り切ろう！夏バテ対策！～

《夏バテを引き起こす原因は??》

- 水分不足
(例)夏は汗をかきやすいので、身体の水分が失われる
- 室内外の気温差
(例)冷房の効いた家やお店から外への出入りを繰り返すと体温調節が追いつかない
- 睡眠不足
(例)暑くて寝付けない

自律神経の乱れ



- 食生活の偏り
(例)そうめんなどの栄養価が低い食事ばかりになる
暑いからといって、アイスクリームなど冷たいものを多く摂る



栄養不足による体がだるくなる・胃腸が冷えて血行が悪くなる

水分不足・室内外の気温差・睡眠不足は、自律神経の乱れを引き起こし、夏バテしやすくなります。さらに、水分不足は身体の体温が上がり熱中症になる可能性が高いので注意が必要です!!

《夏バテ予防方法》

- 栄養価の高いものを食べる!!
夏によく食べるそうめんは、たんぱく質が不足しがちなので、ささみやハム、卵をトッピングするのがおすすめです♪
- 夏バテに効く食材…うなぎ・豚肉・おくら・トマト・キュウリ・梅干し・レモン
- 水分補給する…一日1.2~1.3L→500mlのペットボトル2~3本分
- 体を温める…入浴する、首や目の周りを温めるとリラックス効果あり



簡単♪レシピ紹介

材料(1人分)

- ・豚こま切れ肉…100g
- ・青じそ…5枚
- ・薄力粉…適量
- ・(A)しょうゆ…小2
- ・(A)酒…小1
- ・(A)みりん…小1
- ・サラダ油…適量



夏バテに効く食材を使った料理をご紹介します♪

～豚肉の青じそ炒め～

- ① 豚肉に薄力粉をはたく。
- ② フライパンにサラダ油を入れて中火にかけ、豚肉を炒める。
- ③ 肉の色が変わったら(A)を加えて全体を炒め合わせる。
- ④ 手でちぎった青じそを入れ混ぜ、火を止めて出来上がり♪

※最後に白ごまを振りかけても美味しくなります♪

～令和6年6月のデザート～

フレンズホームでは栄養ご相談窓口を設けております!!

連絡先は下記の通りです。栄養や健康に関すること何でも良いですので、気軽にご連絡くださいね。

蒸し暑くなってきましたので、お体大事になさってください。



6月のおやつバイキングでは、暑い時期にぴったりなゼリーを提供いたしました♪カルピスとサイダーの二層のゼリーです。今夏の献立にも提供する予定ですので、楽しみにお待ちください☆

..... 栄養ご相談窓口

フレンズホーム TEL:03-3422-7211 平日:9:00~17:00
お気軽にご連絡下さい♪ 管理栄養士 星・中川