

フレンズ栄養便り

2026年 7月発行

第 16 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



夏バテしない食生活 ～暑さに負けない体をつくろう！

夏を元気に乗り切るための基本は「水分・栄養・休養」です。
今日からできる簡単な工夫をご紹介します。

【水分】こまめな補給を習慣に！

「喉が渇く前」に飲むのが鉄則です。

- 1日の目安: 約 1.2L (コップ 6~8 杯分)
- おすすめのタイミング
 - 起床時 / 食事中 / 入浴の前後 / 就寝前
 - 外出中や、帰宅した直後



夏バテ 予防



【栄養】量よりも「質」を意識！

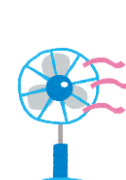
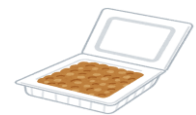
毎回の食事に、どれか1つでも取り入れましょう。

栄養素	主な効果	おすすめの食材
たんぱく質	体をつくるもと	肉・魚・卵・大豆製品
ビタミン B1	疲労回復・エネルギー代謝	まぐろ・うなぎ・豚肉・納豆
ミネラル	夏のだるさを解消	野菜・海藻・果物
ビタミン C	疲労回復・免疫力アップ	ブロッコリー・じゃがいも・カラーピーマン キウイ・オレンジ

食が進まない日は...無理せず食べられるものを

どうしても食べられない時は、以下のメニューで手軽に補いましょう。

- お茶漬け + 梅干し (梅干しのクエン酸で食欲アップ!)
- そうめん + 豚しゃぶ (つるっとビタミン補給)
- 冷奴 + 納豆 (火を使わずに食べられます)
- バナナ + ヨーグルト (朝食や間食にぴったり)



【休養】しっかり寝て体力を回復！

水分と栄養を摂ったら、最後はしっかり睡眠をとることが大切です。

夜もエアコンを上手に使い、部屋を涼しく(26度~28度)保って休みましょう

簡単♪レシピ紹介

材料(1人分)

- ・そうめん…1束
- ・キムチ…50g
- ・ツナ缶…1缶
- ・温泉卵・ゆで卵など…1個
- ・大葉…3枚程度
- ・めんつゆ…適量



夏バテ予防レシピをご紹介します♪

~~旨辛ツナキムチそうめん~~

- ① そうめんを茹でる。
- ② 麺を盛り付けた上にキムチ、ツナ缶、たまごを乗せる。
- ③ めんつゆをかけたら出来上がり♪

メモ>>

ワカメやオクラ、納豆を加えてもミネラル、たんぱく質を強化でき、夏バテ予防にも効果的です！

~献立紹介・フレンズのおついたち~



令和7年度から「おついたち」を開始して1年が経過しました。

おついたちとは…昔から毎月月初めの1日を「おついたち」と言っており、お赤飯を食べる風習があったそうです。今月も無事におついたちを迎えられたという感謝の気持ちと、これからの一カ月を幸運で健康に過ごせますようにという願いも込められてきたそうです。

フレンズホームではお赤飯だけでなく、天ぷらやちらし寿司などのご馳走食を提供しています。



秋には…
栗入りお赤飯とさんまで秋の味覚を♪



うなぎのちらし寿司献立



北海道の「甘納豆入り赤飯」、岩手県の「金時豆入り赤飯」、秋には「栗入り赤飯」など様々な種類のお赤飯を提供しています！

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