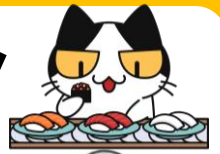




照りつける太陽が、本格的な夏の訪れを感じさせます。
熱中症に気をつけながら、夏ならではの行事を楽しみましょう。



暑さに負けない食事のコツ



暑い日が続くと、のどごしの良いめん類で食事を簡単に済ませたり、アイスや果物を食べて食事を抜いたりすることがありませんか？

そういった食生活が増えると、体はエネルギー不足になってしまい、体力が落ちて疲れやすくなります。

肉・魚・卵・大豆製品など、たんぱく質の多いものを1日2回以上つけて、栄養バランスを整えましょう。さしみや温泉卵、豆腐など、口当たりよく食べやすいものがおすすめです。



トースターで
ホイル焼き



電子レンジで
温豆腐



冷たい飲み物や食べ物について手が伸びてしまいますが、胃腸が冷えて消化機能が落ちてしまうことも夏バテの原因になります。

冷房で冷えた体をあたためる意味も込めて、毎食1品、**あたたかい料理**を食べましょう。

トースターや電子レンジを利用すると、火を使わずに温かい料理が作れます。

(参考HP：
大正製薬 キューピー アリナミン製薬)

☆疾病により食事制限のある方は、医師または管理栄養士の指示に従ってください☆



明和セントラル病院
公式ホームページ

デジタルサイネージで
情報発信しています
お料理動画 たいま準備中



よくわかる栄養のはなし (8) 栄養バランスとは？

健康的な食生活のためには、量だけでなく質も大切です。健康的な食事の栄養素のバランスは
炭水化物50~65% たんぱく質13~20%
脂質20~30% とされています。



主食・主菜・副菜を毎食摂り、そこに乳製品と果物を1品ずつとりいれると、バランス良い食事になります。



毎食を完璧にする必要はなく、1~3日でバランスが整うように意識するのがおすすめです。

(参考HP：味の素(株) 森永製菓 農林水産省)



旬の味 梨

完熟すると皮のざらつきが少なくなります。色ムラがなくずっしりしているのがおいしい目印。冷やしすぎない方が甘く感じられます。



外来栄養指導 実施しています

主治医または看護師にご相談ください

食事療法の困りごと、
管理栄養士がお手伝いします