2024年9月幾冷 第82号

透析量准少



夏バテ予防の食事ポイント

近年、夏は30度以上の真夏日が続くことも多くなりました

このような状況の中、水分を多く摂ってしまい

食欲が低下していないでしょうか?

暑い夏を乗り越えるために、夏バテ予防のポイントを

再確認していきましょう



食事をぬくことは避けましょう

食事を抜いてしまうと、必要な栄養が不足してしまい 筋肉量の減少や体力低下にもつながります



冷たいものを摂りすぎないようにしましょう

暑いからといって冷たいものを摂りすぎると、 体の中が冷えすぎてしまい胃腸の調子も悪くなってしまいます。

偏った食事にならないように注意しましょう

夏はそうめんといった麺類が多くなりがちですが それだけでは栄養のバランスが良くありません。 筋肉のもととなるタンパク質や体の調子を整える ビタミンなどの栄養が不足しないよう気を付けましょう。

例えば、、、 そうめんだけでなく、 とりのささみといったお肉やきざみネギを追加するなど工夫してみましょう





酸味や香辛料を上手に使ってみましょう

【酸味類】

お酢・レモン汁

【香辛料】

七味(唐辛子類)・胡椒・わさび

【香味野菜】

しょうが・にんにく・ねぎ・みょうが

など、少し足してみるとさっぱり感が増しお箸が進むかもしれません 是非試してみてください♪