

西が丘園 ★食事・栄養メモ★

第80号



平成27年 7月 11日 (土) 天気
ウエルガーデン西が丘園 管理栄養士 後藤詩織

今回のテーマ： 夏バテ予防！

気温・湿度が高くなり、からだが疲れやすくなっていませんか？
今年も暑い夏に負けないよう頑張りましょう♪

～食事～

①規則正しい食事生活リズム

1日3食きちんと食べましょう



②量より質が大切

たんぱく質：からだをつくる

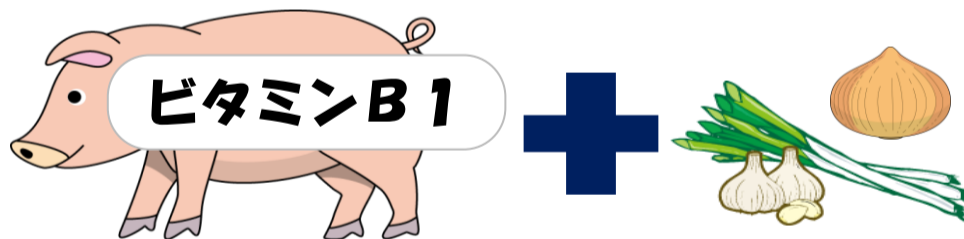
ビタミンB1：エネルギーを生み出す 例) 豚肉・うなぎ・玄米など

ビタミンC：睡眠不足や暑さなどのストレスで
消費されやすくなります

ポイント



にんにく、ねぎなどは、ビタミンB1・B2の吸収を
効率良くしてくれます。



③香味野菜や香辛料で食欲増進



～水分～

❖歳を重ねると、のどの乾きが感じにくくなります。こまめに水分補給を！

❖飲み物の種類、水分・ゼリー、温かい・冷たい、コップ・湯呑…など

いろいろな選択肢を組み合わせ、無理なく摂取してください。

注意：疾患によっては水分制限があるので、医師に相談してください。