

栄養部だより vol.121 夏号



テーマ：暑さに負けない身体づくりを！

今年の夏も暑くなる！



夏は暑さにより、運動量や活動量が減少します。
また、夏バテや熱中症では食欲が低下し、体力が減少します。
そのため夏は食事や身体活動には一層注意が必要です。

→バランスの良い食事と適度な運動が重要！

夏場でも運動量を確保するコツ

・ショッピングセンターを活用した屋内ウォーキング

暑い日や雨の日でも屋内は過ごしやすい気温になっています。
また、木が茂る公園なども直射日光を避けられ、運動しやすい環境です。このような整った環境を活用しましょう！



・早朝や夕方の涼しい時間帯の運動

早朝や出勤時、日が沈んだ時間帯は気温が比較的低いです。
通勤で少し歩いたり、夜に体を動かすのもいいですね！



実は、夏は基礎代謝量が低く1年で最も太りやすい季節です。
だからこそ環境や時間など工夫をして運動やウォーキングなどの運動を無理のない範囲で実施しましょう！

運動時にはこまめに水分補給して、脱水に気をつけましょう

主食、主菜、副菜の揃ったメニューにしましょう！

主食...ご飯、麺、パンなど

主菜...肉や魚、卵などがメインの料理(煮魚やオムレツ、焼肉など)

副菜...野菜がメインの料理(おひたしやサラダ)

(汁物...1日1杯程度が目安。具沢山にして野菜をしっかり取りましょう)

バランスの良い食事をとるために

Point!

- ・「まごはやさしい」を食べよう
- ・主食、主菜、副菜の揃ったメニューにしましょう



8月4日は栄養の日

今年は口と栄養がテーマです。
ぜひ日本栄養士会のホームページをご覧ください！



たのしく食べ、カラダよろこぶ
8.4 栄養の日

「ま」...豆類、大豆製品(豆腐、揚げなど)



タンパク質が豊富でミネラルやビタミンB群も含まれる。→筋肉などの材料となる

「ご」...ごま、種実類(くるみ、くりなど)



体に良い油や抗酸化作用のあるビタミンEが豊富。→生活習慣病予防や美容にも優れる

「は」...わかめ、海藻(海苔、ひじき)



食物繊維が豊富。またミネラルも多く含まれる。→便秘改善

これらの食品を毎日 食べられるように意識しましょう！

「や」...やさしい、緑黄色野菜、根菜など



食物繊維が豊富。種類にもよるが、ビタミン類やカリウムなどのミネラルも含む。
→便秘改善、生活習慣病予防

「さ」...さかな、青魚、赤身の魚、小魚



体に良い油やタンパク質、カルシウムが豊富。
→骨を強くする、認知症予防効果あり

「し」...しいたけ、きのこ(えりんぎ、しめじなど)



食物繊維が豊富。骨と関連のあるビタミンも豊富
→便秘改善、骨を強くする。

「い」...いも、芋類(さつまいも、長芋、里芋など)



食物繊維やカリウムなどのミネラルを含む。
→便秘改善

主食・主菜・副菜が揃った 献立を意識しましょう！



※主治医より食事療法や
その他制限がある場合は
主治医の指示に従ってください。



当院では管理栄養士による
栄養・食事相談を実施しています

ご希望の方は主治医まで
ご相談ください

