

夏バテ対策について

エネルギーアップの方法

平日日高クリニック 栄養課 栄養課通信 No.1616
 栄養課通信のバックナンバーは、こちらから



夏バテが起こる仕組み



室内外の温度差を繰り返して感じる



寝苦しくて寝られない



水分調整が上手くいかない

これらにより自律神経の働きが乱れ

夏バテ



『なんとなくだるい』『疲れがとれない』『食欲がない』等

夏を乗り越えるためのポイント

身体を冷やしすぎない

室内外の温度差が5度以上になると自律神経が乱れやすいです。

冷やし過ぎに注意!!

睡眠を十分に確保する

睡眠不足では疲れがとれません。寝苦しい時は冷房を使用しましょう

冷房が苦手な方は頭や手首を保冷剤等で冷やしましょう

栄養を十分に補給しましょう

1日3食(朝食からしっかり)摂取しましょう

食事を抜くと必要な栄養が摂り切れず、筋肉の減少や体力低下に繋がります。朝・昼・夕、必ず1日3食摂取しましょう。

バランスよく摂取しましょう

食欲がない時でも、**主食・主菜・副菜**を揃えるように意識しましょう。

冷たい物を摂りすぎないようにしましょう

冷たい物の摂りすぎは、胃腸の消化機能を低下させ食欲不振の原因になります。



| エネルギーアップ方法 | おすすめアレンジ |
|---|--|
| 油 大匙1(12ml) 108kcal 茹でる・蒸す・煮る・焼くよりも… 炒める・揚げる | ご飯を炒飯・ピラフにすると30%エネルギーUP +200kcal 納豆 + ごま油 大匙1 めかぶやオクラをプラスしてねばねば丼◎ |
| 天かす 大匙1(5g) 30kcal ご飯、麺類、卵とじに加える | 混ぜ麺 約400kcal そうめん 1人前 + 卵 1個 + 天かす 大匙1 薬味たっぷりがおススメ |
| バター 大匙1(12g)90kcal バターライス ムニエル バターソテー クロワッサン | 6枚切1枚 + バター大匙1 = ご飯160g相当 250kcal ジャムやはちみつと一緒に付けてさらにエネルギーUP |
| マヨネーズ 大匙1(12g) 80kcal 生野菜や茹で野菜に和える マヨネーズ焼き | 野菜サラダにはマヨネーズがオススメ 肉・魚をマヨネーズ焼きにすると マヨネーズ焼き しっかりと美味しくエネルギーアップ! |

夏の料理献立例 ~昼食~

| 主食 | しそ茗荷ご飯 | しそ茗荷ご飯レシピ | 主菜 | 焼き魚 | デザート | みかん缶詰50g |
|--|-----------------------------------|--|--|--|---|---------------|
| 白飯 160g しそ(大葉) 10g みょうが 3g 炒り白ごま(小½) 1g | しそと茗荷がは千切りし、水にさらす。これをご飯に混ぜごまをかける。 | ご飯の目安量 (1食あたり) 2000kcal:220g 1800kcal:190g 1600kcal:160g 1400kcal:150g | すずき生(切り身) 80g サラダ油(小½) 2g レモン汁 5g しょうゆ(小1) 5g | ゴーヤ 50g にんじん 20g 春雨10g(乾) 10g 塩 ふたつまみ強 0.9g サラダ油(大½) 6g こしょう 少々 | エネルギー 535kcal たんぱく質 21.5g カリウム 613mg リン 271mg 塩分 1.9g | ※1600kcalの方の例 |