

# 夏バテ対策について

## エネルギーアップの方法

平日高日クリニック 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
<b>油</b> 大匙1(12ml) 108kcal 茹でる・蒸す・煮る・焼くよりも… <b>炒める・揚げる</b> 	ご飯を炒飯・ピラフにすると30%エネルギーUP 
<b>ホークソテー</b> 189kcal <b>とんかつ</b> 327kcal 	+200kcal ご飯 + 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◎ 
<b>天かす</b> 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 
<b>バター</b> 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 
<b>マヨネーズ</b> 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 たっぷり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

- 白飯 160g
- しそ(大葉) 10g
- みょうが 3g
- 炒り白ごま(小1/2) 1g

#### しそ茗荷ご飯レシピ

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。

#### 主菜 焼き魚

- すずき生(切り身) 80g
- サラダ油(小1/2) 2g
- レモン汁 5g
- しょうゆ(小1) 5g

ご飯の目安量 (1食あたり)
2000kcal:220g
1800kcal:190g
1600kcal:160g
1400kcal:150g

#### 副菜 ゴーヤと人参のソテー

- 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1/2) 6g
- こしょう 少々

#### デザート みかん缶詰50g ※1600kcalの方の例

エネルギー	たんぱく質	カリウム	リン	塩分
535kcal	21.5g	613mg	271mg	1.9g