



# えいようだより 8月号

発行 平成26年  
県立総合病院  
栄養管理室

## 特集 夏バテに負けないために

**夏**バテの症状には疲れやすい、体がだるい、食欲が出ないなどがあります。食欲が出ないために食事を抜いたり、冷たい麺のみの食事になったりしていませんか？

肉や魚、野菜が不足するとエネルギーやたんぱく質、ビタミンが不足して必要な栄養が十分取れず、疲労もなかなか回復しません。少なめでもいろいろな食品を定期的に3食摂ることが大切です。

### 不足していませんか？ビタミンB1

ビタミンB1はごはんやパン、麺などの炭水化物をエネルギーに変えるのに必要な栄養素です。偏った食事をすることでビタミンB1が不足すると、代謝がうまくいかず、体がだるくなったり疲れやすくなったりする原因になります。

### 水分補給はこまめに少しずつ

暑い夏は水分不足により頭痛やだるさが出る場合もあります。水分を摂るように心がけましょう。ただし、冷たい飲み物を一度に大量に飲むと、胃に負担がかかり、食欲不振や消化不良になることも。また、水分を摂りすぎると空腹感を感じにくくなるので注意が必要です。

### 香辛料や酸味の利用

食欲増進作用のある唐辛子やカレー粉を料理に取り入れてみましょう。レモンや酢、梅干しなど酸味を利用するのもおすすめです。

### ビタミンB1を多く含む食品例



うなぎ

豚肉

大豆

冷房は効かせすぎない、睡眠はしっかりとるなど、生活の見直しも大切です。夏バテに負けず、元気に夏を過ごしましょう♪



## 今月のレシピ 定番☆豚肉の生姜焼き

### 作り方

- ① 豚肉は生姜、醤油、みりんに漬けておく。
- ② 玉ねぎは薄切り、人参は細めの短冊、しめじは石づきを落とし、ほぐしておく。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、豚肉を炒める。
- ④ 野菜を入れてさらに炒める。
- ⑤ 残った漬け汁を入れて炒め、汁気がなくなったら完成。



### ちょっとひと工夫

♪野菜はお好みのもので、ピーマンを入れたり千切りキャベツを添えても  
♪いりごまや七味を振って香りを足してもおいしいですよ

### 材料 (1人前)

豚ローススライス	60g	玉ねぎ	30g
おろし生姜	3g	人参	10g
醤油	小さじ1	しめじ	20g
みりん	小さじ1	サラダ油	小さじ1

1人前 I補給 - : 196kcal 蛋白質 : 14.1g 脂質 : 11.2g 炭水化物 : 8.1g  
塩分 : 1.0g ビタミンB1 : 0.49mg (60代男性の必要量の約45%)

★「えいようだより」は地階集団栄養指導室前に置いてあります。ご自由にお持ちください★