



# えいようだより 7月号

第72号  
発行 平成30年  
県立総合病院  
栄養管理室

## 「冷房病」を予防して元気に夏をのりきりましょう！



私たちの身体は真夏の暑いときは血管をひろげ、汗をかいて体温を下げます。

このような体温調節をしてくれるのが**自律神経**ですが、

\* 暑い夏の日、冷房がきいた部屋と外をひんぱんに出入りする

\* 冷風に長時間あたっている

などにより倦怠感、頭痛、食欲不振、身体の冷えなどの症状がでることがあります。



### どうして？

これは急激な温度変化に身体が適応出来ず、  
冷えのため自律神経がおかしくなるからです。

これを「冷房病」といいます。



※**女性の方**、体力のある方より  
**無い方**、**高齢者の方**はかかりやす  
いので注意しましょう。



## 予防と対策

- 規則正しい生活を
- 適度な運動と水分補給もおすすめ
- 1日3食栄養バランスの良い食事が基本  
例えば…麺の時は麺だけになりがち、おかずも組み合わせて
- 室内と室外の温度差を5度以内にする  
もしくは28度を目安にし、できるだけ24度以下にならないようにする
- 外出先では冷気が直接肌にあたらないよう上着を着る、ひざ掛けを使う
- 長時間座る場合、屈伸や簡単なマッサージなどをする
- 入浴は少しぬるめのお風呂でゆっくり半身浴をする



38～40度



## 今月のレシピ ♪夏バテなど食欲がない時に～スタミナ豚キムチ～

**キムチ**の辛みや酸味、ニンニクの香りが食欲を増進！

キムチに含まれる栄養成分がビタミンB1やたんぱく質の吸収を助けて血行促進や疲労回復に効果的！

【材料】 1人分

豚こま切 50g	卵 1/2個	A 塩 0.3g(少々)	B 砂糖 小さじ1/2
キムチ 40g	サラダ油 小さじ1/2	コショウ 少々	醤油 小さじ1/4
もやし 50g		酒 小さじ1/2	ごま油 小さじ1/4杯
ニラ 20g			お好みでレモン汁

最後に



【作り方】

- ①フライパンにサラダ油を熱し、豚肉を炒めAで調味する。
- ②豚肉の色が変わったら、もやし・ニラ(ざく切り)を加えて炒める。
- ③もやしが生んじたらキムチ・Bを加えてさらに炒める。
- ④③にごま油、溶き卵を流し入れ、火が通ったらお好みでレモン汁を加えて皿に盛る。

1人分 エネルギー:182kcal たんぱく質:16.7g 脂質:8.6g 塩分:1.6g

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