

2024年8月

通所リハビリ給食だより



梅雨が明け、本格的に夏が始まりましたね。
しっかり水分を摂り、熱中症に気を付けてお過ごしください。
今月は夏バテについてのお話です。



どうして「夏バテ」は起こるの？

①室内と外の温度差による自律神経の乱れ

エアコンの効いた部屋と外の気温の差が大きいと自律神経が乱れてしまいます。
自律神経の乱れは、内臓の機能を低下させたり、疲れがたまりやすくなる原因となります。

②冷たい食べ物・飲み物の摂りすぎや栄養バランスの偏り

アイスや冷えた飲み物は、胃腸の働きを低下させ消化不良や食欲低下に繋がります。
また、食欲がないからと食事の量が少なくなったり、冷たい麺類中心の食事で栄養が不足すると、体力低下の原因ともなります。

③睡眠不足

夏は夜も気温が高いため、暑さで睡眠が浅かったり、何度も起きてしまうなどで睡眠の質が低くなり、疲労回復ができない原因となります。

④水分不足

身体の水分が不足することで血液の循環が悪くなり、体温の調節がうまくいかなることでめまいや吐き気などの体調不良を引き起こしてしまいます。

～ 食事で夏バテ予防 ～

- そうめんやそば、うどんなどの冷たい麺類には、肉や野菜をトッピングしてみましょう。少量でも具をのせることで栄養バランスよく食べられます。



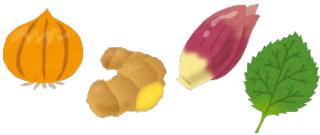
豚肉や納豆、ツナなどでたんぱく質が摂れる！



野菜ではビタミン・ミネラルが摂れる！

豚肉や大豆製品には**ビタミンB1**が多く含まれているため、糖質が効率よくエネルギーとなり、疲労回復を助ける働きがあります。魚では、カツオやウナギに豊富な栄養素です。

- 香味野菜を使用してみましょう。



玉ねぎや生姜などの香味野菜はさわやかな香りと辛味で食欲を刺激してくれます！

にんにくや玉ねぎに含まれる**アリシン**という成分はビタミンB1の吸収を助ける働きがあります。

7月 どんどん焼きをつくりました！



7月のおやつ作りでは、山形の郷土料理の1つでもある「どんどん焼き」を作りました！ソースの香ばしい香りが部屋いっぱいに広がりました～♪

8月のおやつ作りもお楽しみに★