

栄養通信

R3.8月発行

(株)Laugh
栄養課 

夏バテで
ぐったり...



と、ならないために。

いつもと違う!? 夏バテ要因

夏バテとは、「体がだるい」「食欲がない」「疲れやすい」「寝不足」などといった夏の暑さによる体調不良の総称です。また、汗をかいて水分・ミネラル不足になるなど、暑さは想像以上に、体にストレスを与えます。

さらに、新型コロナウイルスの影響で、より一層注意したい夏バテの要因が4つあります。

1 のどの渇きを感じにくい

マスクの着用でマスク内の湿度が上がり、のどの渇きを感じにくくなる傾向があります。放っておくと脱水症状に陥り、だるさ・めまい・頭痛などを引き起こしてしまいます。

特に、もともとのどの渇きに気づきにくい高齢者は、一層注意が必要です。

2 運動不足による筋肉量の低下

筋肉は水分を貯蔵するもっとも大きな臓器です。外出自粛で運動などができていないため、例年よりも水分を体に貯蔵できず、脱水症状を起こしやすく、夏バテを誘発しやすいのです。

3 水分補給 水でいい?

体の水分(体液)には、ナトリウムやカリウムなどの電解質(イオン)が含まれています。

水やお茶だけを飲み続けると、体液の濃度を一定に保とうとする体の働きによって、過剰な水分を尿などで体外へ出してしまいます。そのため、水分補給をする時は、イオン飲料やナトリウムを含んだ経口補水液などで、失った成分も補うようにしましょう。

4 特に鉄不足には要注意!

夏は、汗で多くのミネラルが流れ出てしまいます。特に注意したいのが鉄不足です。

鉄は血液中の酸素を運んでくれるヘモグロビンを作っているため、鉄不足になるとヘモグロビンが減少してしまいます。

もし、新型コロナウイルスにかかり、肺炎まで発症してしまった場合、臓器への酸素を運ぶ量がさらに減り、臓器不全のリスクが高くなります。そのため、酸素を運んでくれる、ヘモグロビンを作る「鉄」を積極的に摂取することが大切です。

夏バテ予防に とりたい栄養素

- ・ヘモグロビンの材料となる「鉄」
- ・鉄の吸収率をアップさせる「ビタミンC」
- ・筋肉を作るための「たんぱく質」

【材料：2人分】

- ・鶏レバー 120g
- ・ネギ塩だれ
- 白ネギみじん切り 20g
- おろしにんにく 小さじ1
- 鶏がらスープの素 小さじ1/2
- レモン汁 大さじ1
- ごま油 小さじ1
- 塩こしょう 少々

お家で簡単調理

レシピ
紹介

フライパンで焼いて
ネギ塩だれをかけるだけ

たんぱく質・鉄分たっぷりレバーと
レモン果汁のビタミンCの完璧レシピ!!

ネギ塩レバー



鉄分の宝庫で臭いが強いレバーですが、ネギ塩とレモン果汁で臭みなし!レバーが苦手な方にも食べやすい一品です!!



鉄の1日の推奨量
男性 7~7.5mg
女性 6~6.5mg

お楽しみに♪

行事食のお知らせ

【8月】

- ・沖縄郷土料理

【9月】

- ・福井郷土料理
- ・お月見メニュー
- ・敬老メニュー