



# 一人ひとりが介護予防を！

令和4年  
8月号

## 暑さに負けない食事を知ろう！

暑い日が続き、「体がだるい」「食欲がわかない」などの体の不調(夏バテ)を感じていませんか？食欲がわかないと、食事を抜いたり、さっぱりとした簡単なもので済ませてしまいがちですが、そのような食事を続けると栄養不足でさらに症状がひどくなってしまいます。

今月は、暑さに負けないために摂ってほしい栄養素、食事のポイントをご紹介します！

### ◎摂ってほしい栄養素

#### タンパク質

筋肉の修復や免疫力を高める栄養素

肉、魚、大豆製品、卵、乳製品など



#### ビタミン B1

疲労回復に効果がある栄養素

豚肉、卵、鰻、モロヘイヤ、枝豆など



#### ビタミンC

ストレスに対する抵抗力、免疫力を高める栄養素

パプリカ、ゴーヤ、キウイフルーツなど



#### クエン酸

疲労物質を排出する栄養素  
※酸味には食欲増進効果もあります！

梅干し、酢、レモン、オレンジなど



### ◎食事のポイント

#### ☆夏野菜を料理に取り入れる

夏野菜は、水分、ビタミン、ミネラルといった体が必要とする栄養素を多く含み、体温を下げる効果もあります。また夏野菜の中でも、オクラやモロヘイヤなどのネバネバした野菜は、弱った胃の粘膜を保護して消化吸収を助ける働きがあります。

#### ☆香辛料や香味野菜を活用する

カレー粉、胡椒、唐辛子などの香辛料やにんにく、みょうが、生姜などの香味野菜には、胃液の分泌を促進し、食欲を増進させる効果があります。調味料や薬味として活用しましょう。

#### ☆料理の温度を工夫する

冷たい食べ物の摂り過ぎは、胃腸が冷え、食欲の低下に繋がることがありますので、冷たい食べ物ばかりではなく、常温や温かい食べ物も摂るように心がけましょう。

問合せ：安城市社会福祉協議会地域福祉課介護予防係(☎77-7896)