



飲み込み元気通信



皆さん、こんにちは！なでしこりハビリ言語聴覚士の村上です。

今年も厳しい暑さが続いておりますが、体調はいかがでしょう？

暑い日は水分補給が欠かせないですね。水分を効率的に補給するためには、「のどが渇く前に飲む」とことと「小まめに水分をとる」ことが重要なようです。

そして、夏は水分をふんだんにふくんだ果物がおいしい季節ですね。何としても「夏の果物の代表」は「スイカ」ですね！皆さんは、スイカを食べる時に塩をふって食べますか？昔から「スイカに塩」と言いますが、なぜ塩をふるのかご存知ですか？

その理由には、人間の「味覚」が大きく関係しているのです！人間の味覚は、2種類の味を同時に感じるとどちらか一方の味が引き立って感じるそうです。そのことを「対比効果」といいます。つまり、甘味の強いスイカと塩のしょっぱい味の2種類の味を同時に感じることで、甘味がより引き立つのです！

さて、今月はなでしこ管理栄養士の高橋さんより「暑さと上手に付き合う食事術！」についてお話を伺いました。高橋さんは、なでしこの食事の献立や栄養管理を提案されており、ご利用者さんそれぞれの身体にあった食事を提供しています。なでしこでの食事のことや栄養のことなど気になる事がありましたら、高橋さんにお気軽に聞いてみてください！



暑さと上手に付き合う食事術！

気温が高くなってくると、様々な体調の不調が表れてきます。ですが、その不調の一部は、食事により改善が見込めるものもあります！夏バテになる理由と予防のポイントをおさえて、今年の夏も元気に乗り越えましょう！

【どうして夏バテになるの??】

夏バテ！！

【身体の機能低下】

- 暑くてだるい
- 食欲がわからない
- 冷たいもののとりすぎで内臓の消化機能が低下する

【生活リズムの乱れ】

暑さで寝苦しく睡眠のリズムが乱れる

【夏バテ予防の食ポイント♪】

①食事は量より質！

食欲がなくても、一日3食を心がけましょう！出来ればたんぱく質（卵、魚、肉）、ビタミン（野菜、果物）、ミネラル（牛乳や海藻）をバランスよくとりましょう。

②香辛料を使って食欲増進！

ショウガやワサビ、シソやみょうが、ねぎなども食欲をそそります。

③冷たい物を取りすぎない

冷たい物は胃腸を弱らせる原因に！！適度を心がけましょう。

④新鮮な野菜や果物は水分・ミネラルの宝庫！

ミネラルは汗とともに出ていってしまうため、意識してとりましょう。

⑤ビタミンB1をとりましょう！

ビタミンB1は夏におすすめ！豚肉やウナギ、大豆、玄米に豊富で身体を動かすエネルギーになります。

⑥クエン酸をとって疲労回復！

梅干し、レモン、オレンジなど酸っぱい物は疲労回復に効果があります。

