

# そよぎ栄養だより vol. 8

## 夏号 涼

暑い夏は食事のバランスが崩れやすい季節です  
間食や食べ方を見直して体調を整えていきましょう



もっと詳しく知りたい方  
管理栄養士による栄養相談も  
ございます(\*^^\*)  
診察の待ち時間などにお話しができます。  
ご希望の方は診察時に医師まで  
お声がけください



## 夏の間食の選び方

暑い季節は、アイスやジュースなどをとる機会が増えます。  
糖分の多い間食は血糖値の上昇につながるため注意が必要です。

炭酸飲料(500ml)



角砂糖  
約20個分

スポーツドリンク  
(500ml)



角砂糖  
約10個分

フルーツジュース



角砂糖  
約7個分

スイカ  
(1/8個、300g)



角砂糖  
約7個分

パイナップル  
(1/8個、150g)



角砂糖  
約5個分

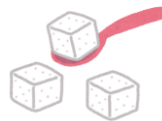
かき氷のシロップ



角砂糖  
約8個分

### 間食のポイント

- アイスは「小さめ・低糖質」を選ぶ
- ジュースよりもお茶や水を
- ナッツやヨーグルトなどを活用



## 夏バテ予防の食事



暑い季節は、食欲不振やだるさなどの「夏バテ」を起こしやすいです。

夏バテは、食欲低下・睡眠不足・栄養不足などが重なる

- しっかりとりた栄養素
  - たんぱく質(肉・魚・卵・大豆)
  - ビタミンB1(豚肉・豆類)
  - ビタミン・ミネラル(野菜・果物)
- これらは疲労回復やエネルギー代謝



食欲がない日でも食べやすい、さっぱりレシピをご紹介します

### 冷やしトマトとツナのさっぱり和え

(塩分量 約0.8g/1人分)

- ・トマト … 1個
- ・ツナ缶(ノンオイル)… 1/2缶
- ・ポン酢 … 小さじ1
- ・大葉 … 1枚(お好みで)

### 作り方

- ① トマトを食べやすい大きさに切る
- ② ツナと混ぜる
- ③ ポン酢をかけ、大葉をのせて完成

