ハートフル栄養通信

2023年

「食べること」を支援します！

Heartfulハートフルサンク　栄養指導部　管理栄養士

平素は、ハートフルサンクに格別のご愛顧を賜りまして、厚くお礼申し上げます。太陽がまぶしい季節になりました。食事と共にしっかり水分補給もしていきましょう。これからも地域の皆様の健康のサポートをさせて頂きます。
お食事のことでお悩みがありましたら、私たち管理栄養士にご相談ください。

気をつけよう！夏の食欲不振

夏場、汗をかくと水分のほかにビタミン、ミネラルも失われます。脱水症状になると消化液の分泌が減るため食欲が低下してしまいます。かといって水分を大量に摂取すると、今度は消化液が薄まるため食欲不振となってしまいます。胃腸をいたわりながら上手に水分摂取をして体調管理しましょう。食欲のないときは、のど越しのいい食べ物やハーブ、スパイスなどの力も借りて味に変化をつけてみましょう☺

ハーブ、スパイス類も活用

食欲アップに繋がる、
ハーブやスパイス類も
おすすめです。

食欲のない時はのど越しの良い物を

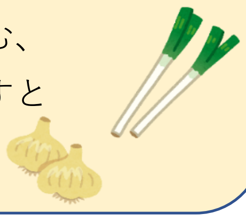
うどん、そうめんに
薬味や小さなおかず
をプラスするといいでしょう。

夏バテ予防にビタミンB1

糖質をエネルギーに変えるのに必要なビタミンB1。夏バテ予防に摂取しましょう。豚肉、かつお、
うなぎなどに多く含まれます。

ビタミンB1の吸収アップにアリシン

夏バテ予防のビタミンB1の吸収を
さらによくアリシンを含む、
ニンニク、ネギなどを足すと
よいでしょう。



身近なお悩みに管理栄養士がお答えします。食事・栄養でお悩みございましたら、
お気軽にご相談ください。管理栄養士 山本080-7258-8465（月～金 9:00～18：00）