



◎食欲不振 夏バテ編◎

<食欲不振とは>

食物を食べたいという意欲が低下した状態です。特に、夏の高温多湿の環境が続くと体が対応できず、食欲不振を含む『夏バテ』と言われるような体調不良を引き起こします。自律神経の働きが乱れるため消化器の機能が低下し、食欲不振に陥りやすくなります。夏バテの他にも、ストレス・不規則な生活習慣・お酒の飲みすぎ等も原因となります。

<夏バテ予防しよう！>

こまめな水分補給
塩分も忘れずに！

バランスの良い食事
冷たい物の摂りすぎに注意

質の良い睡眠
カラダを休める

適度な運動
発汗能力を高める

冷たい物の摂りすぎは、
胃腸の働きを弱めます。
食欲不振や下痢を
起こす原因になります！



<夏バテ対策の食事>

夏はそうめんなど炭水化物に偏った食事になりやすく、栄養バランスが崩れがちです…

良質のたんぱく質

一食一品入れることを心がける



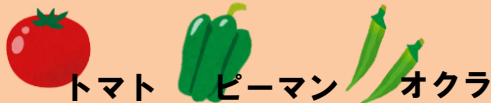
ビタミンB群

エネルギー代謝や疲労回復に役立つ



夏野菜

ビタミンやミネラルを多く含む



クエン酸

疲労回復に役立つ



★食欲増進には、しょうがやしそなどの香味野菜や、カレー粉などの香辛料が効果的★

★火を使う調理が暑い夏は、電子レンジなどの調理器具を上手に活用しましょう★

<暑い夏におすすめメニュー！>

豚肉と野菜の蒸し物(2人前) (1人前 エネルギー 167kcal たんぱく質 15.4g 塩分 1.46g)

材料 豚ロース(薄切り)120g A塩0.2g A酒大さじ1・1/3 Aこしょう少々 もやし200g

ピーマン30g 人参30g 青ねぎ(小口切り)10g ほん酢醤油大さじ2 一味唐辛子(お好みで)

作り方 豚肉はひと口大に切り、Aで下味をつける。ピーマンはヘタと種を取り、人参と共に細切りにする。

耐熱皿に合わせ割箸を切り、格子状に並べ、クッキングシートをのせる。もやし、人参、ピーマンを入れ、豚肉を広げてのせる。ラップをかけ、レンジで5~6分加熱する。器に盛り、ほん酢醤油をかけ、青ねぎをのせる。

お食事のこと、お薬のこと何でもご相談ください。薬剤師・管理栄養士・登録販売員が

ご相談をお伺い致します。

