

夏の疲れを解消 ~食欲がないときは量より質を~

糖尿病療養指導士・管理栄養士 寺本 真理子



暑い日がまだまだ続いていますが、カラダのだるさを感じたりしていませんか？食欲がなく、冷たい物等が多くなったりしていませんか？そんな食欲がない時こそ、量より質を考えて食事を摂ることが大切です。食事のちょっとした工夫で、元気に暑さを乗り切り、スポーツ・食欲・読書の秋に向けて体調を回復させていきましょう♪

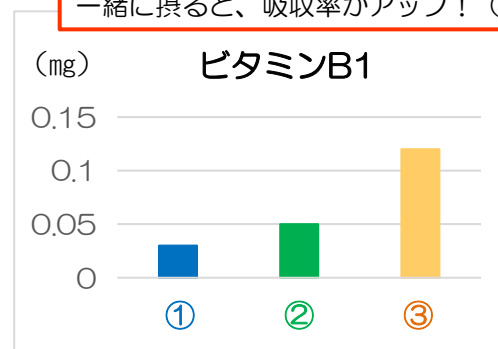
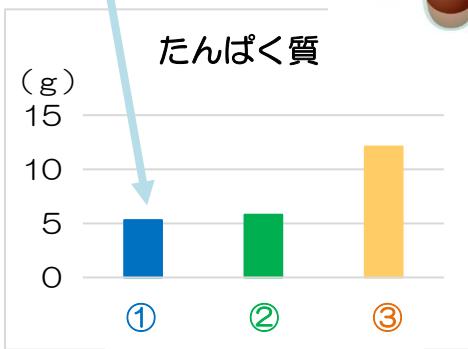
《疲れやだるさを解消する栄養素》

暑い日の昼食、「そうめんのみ」なんてことはありませんか？
ちょっと食材をプラスするだけで栄養価が上がります。
(下記グラフ参照)

たんぱく質
からだの構成成分になる肉・魚介類・卵・大豆・大豆製品等に含まれる。

ビタミンB1
エネルギー代謝に重要
豚肉・ウナギ・鮭・豆類
(枝豆・大豆など)に含まれる

ビタミンB1は、アリシンを含む生姜・ニンニク・玉ねぎ等と一緒に摂ると、吸収率がアップ！（例：豚肉のしょうが焼き）



そうめんのみより、冷やし中華のように具材をのせて食べるようにすると栄養価がアップします。
単品よりも食材をプラスして食べましょう。

① そうめんのみ



② そうめん + きゅうり



③ そうめん + きゅうり + 卵



レンジで簡単 ドライカレー

材料 (2人分)

- 人参 1/3 本
- 玉ねぎ 1/2 個
- パプリカ (赤) 1/2 個
- 合いびき肉 120g
- ☆酒 小さじ2
- ☆ケチャップ 小さじ2
- ☆ウスターソース 小さじ1
- ☆市販ルウ 1 個半
(※1箱8等分の場合)

【作り方】

- ① 人参はすりおろし、玉ねぎはみじん切り、パプリカは小さめの角切りにしておく。
- ② 市販ルーは包丁で刻んでおく。
- ③ ☆を全て混ぜあわせる。
- ④ ボウルに合いびき肉、①、③を入れて混ぜ合わせる。
- ⑤ 耐熱容器に④を入れてラップをする。
- ⑥ 600wで3分加熱し、一度混ぜ合わせ、再度3分程度加熱する。再度混ぜ合わせ、ご飯とドライカレーを盛り付けて完成。

ビタミンB1を含む豚肉(ひき肉)、
ビタミンB1の吸収をアップする
玉ねぎ(アリシンを含む)を使用。



ドライカレーのみの栄養成分 (1人分) (ご飯除く)

エネルギー約 260kcal 塩分 1.8g ビタミンB1 : 0.29 mg



随時栄養指導実施中。食事の困りごとは、医師または各スタッフへお気軽にどうぞ。