

# クリニック通信

第67号 平成27年8月



## 暑中お見舞い申し上げます

身体にこたえる暑さが続いています。きちんと食事をとっていますか？  
食事を抜いたり、飲み物ばかりになると、夏バテして体調を崩し  
抵抗力や体力が衰えてきます。上手に食べて元気に夏を乗り切りましょう。

## 夏の食事ポイント

### ①1日3食食べましょう！

食事回数が減ると、食品数も量も減り  
エネルギー(カロリー)も栄養素も不足します。  
食欲のないときこそ3回きちんと食べましょう。



### ②食事はかたよらないように！

暑い時、そうめんだけで食事をすませていますか？  
たんぱく質と野菜と一緒にとると免疫力もあがります。  
主食・主菜・副菜をそろえてバランスよく食べましょう。

主食	ごはん・パンなど	(炭水化物)
主菜	肉・魚・卵・大豆製品など	(たんぱく質)
副菜	野菜	(ビタミン・ミネラル・食物繊維)



### ③冷たいものに気をつけて！

食欲がないからといって、口当たりの良いジュース・果物・  
アイスクリームはとりすぎないようにしましょう。  
水分だけでなく、カリウムやリンにも注意が必要ですし、  
糖分のとりすぎは食欲を減退させて「夏バテ」の原因になります。



### ④食欲を増進させる料理のコツ！

- ・香辛料や薬味の野菜を利用しましょう  
(カレー粉・からし・七味唐辛子・わさびなど)  
(しょうが・わさび・しそ・みょうがなど)
- ・酸味をかきせる  
(酢の物・南蛮漬け・マリネなど)



### ⑤油をうまく使う！

油は少量の使用でエネルギーがとれますし、炒める・揚げるなどの  
調理法だと水分も少なくなります。  
さっぱり食べるために、レモン汁やしょうが汁を使うとよいでしょう。



### ⑥料理は変化をつけて！

こってり+あっさり }  
熱いもの+冷たいもの } ということに変化をつけて  
うす味+濃い味 } 食欲アップをはかりましょう

## お願い

男子更衣室のゴミ箱にたばこの吸い殻が捨ててありました。  
火災の原因となりたいへん危険ですので  
吸い殻のポイ捨ては絶対にしないでください。



<ひとりごと>

高齢の両親は二人暮らし。ある日突然、父親が入院することになり  
母親は涙ながらに心配していた。退院の話が出たとたん、喜ぶのかと  
思いきや、「治ってもできるだけ長く入院してほしい」と…。

いくつになっても『亭主元気で留守がいい』らしい。