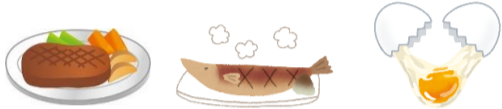




対策の食事について

①たんぱく質をしっかり摂る。

→夏はそうめんなど炭水化物に偏った食事になりやすいので、たんぱく質が不足しやすいです。肉・魚・卵などしっかり食べましょう。



②ビタミン・ミネラルをしっかり摂る。

→汗をかくとビタミンやミネラルが失われてしまいます。野菜や果物をしっかり食べましょう。



③冷たいものばかりを食べない。

→冷たいものばかりを食べ続けると、胃腸の働きが弱まります。



他にも・・・

・疲労回復効果があるビタミンB群の食材を食べる。

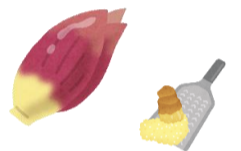
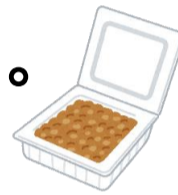
例: 豚肉や大豆など

・旬の夏野菜を食べる。

野菜は、旬の時期に1番栄養価が高いです。

・食欲を増進させるために、酸っぱいものや香辛料が効いたものを食べる。

みょうがやしょうがなどの香味野菜もおすすめです。



～夏野菜を使用したおすすめメニュー～

山形の郷土料理『だし』

なすやきゅうり・大葉などの夏野菜を細かく刻んでしょうゆやだしにつけたものです。さっぱりしているので、夏バテしている方にもおすすめです。ごはんの上にかけて食べるのがおすすめです。



海藻の残食が目立ちます。

太白荘で残食量第1位と言っても良いほど残食が多い海藻ですが、食べるとこんなに健康に良い効果があります。まずは一口食べてみましょう。

①水溶性食物繊維が豊富に含まれる。

→血糖値の急激な上昇を防ぐ。
コレステロールの吸収を防ぐ。



②カリウムが豊富に含まれる。

→ナトリウムの排泄を促すため、
血圧低下やむくみを改善する効果がある。

