

栄養部だよ！



過去の
栄養部だよ！
はこちら
←

令和7年 夏号

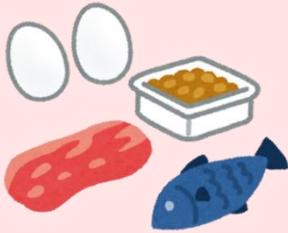
医療法人康成会
栄養部

今年も夏がやって来た!!

冷たい飲み物や食べ物は胃腸を弱らせ
栄養の偏りは夏バテの原因に!!

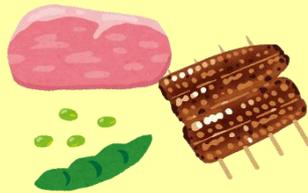
夏バテを予防する栄養素

たんぱく質



肉、魚、卵、大豆製品

ビタミンB1



豚肉、うなぎ、枝豆

ミネラル



海藻、果物、緑黄色野菜

カリウムに注意!!

適量は栄養士まで
お尋ねください



夏バテを予防する食べ方

できるだけ「**1日3食**」食べる習慣を!

偏りなく肉魚野菜など色々な食材を食べよう。

温かい料理と一緒に食べよう!

炒め物、揚げ物など油を使ってエネルギーアップ!

香辛料、香味野菜で食欲アップ!

お酢やレモンでサッパリと。トマトや人参で彩り良く。

麺類は具たくさんで食べよう!

たんぱく質を忘れずに。おすすめ食材は次のページへ



たんぱく質をプラスしよう!



薬味だけじゃ栄養不足
1食につきたんぱく質を
10~20gとりましょう。

麺の具や、小鉢にちょい足し★



錦糸卵 (卵 1個分)

エネルギー
80Kcal

たんぱく質
6g



カレー Spoon 2杯強

水煮大豆 50g

エネルギー
70Kcal

たんぱく質
6g



ツナ缶 50g

エネルギー
106Kcal

たんぱく質
6g



ササミやムネ肉を茹でてOK

サラダチキン 50g

エネルギー
45Kcal

たんぱく質
9g



焼き鳥缶 50g

エネルギー
95Kcal

たんぱく質
10g



薄切り 4枚

豚しゃぶ 50g

エネルギー
106Kcal

たんぱく質
7g

一品追加でちょい足し★



餃子 4個

エネルギー
168Kcal

たんぱく質
5g



唐揚げ 2個(60g)

エネルギー
138Kcal

たんぱく質
8g



とんかつ 2切(60g)

エネルギー
264Kcal

たんぱく質
9g



だし巻き卵 2切

エネルギー
62Kcal

たんぱく質
5g



トースターで焼いて生姜醤油で。

厚揚げ 50g

エネルギー
72Kcal

たんぱく質
5g



冷やしてデザートに

カステラ 1切

エネルギー
157Kcal

たんぱく質
3g

体に必要なたんぱく質量は個人差があります。個別に栄養士までご相談下さい。