

## 志野医師からのひと言：残暑と栄養

真夏と呼ばれる季節が過ぎてもまだまだ暑い日々が続きます。

この時期、熱中症になりかけたり、そこまではいかなくとも、食欲も落ち、ついついジュースやビールなどの水分にたよりがちとなります。自律神経も乱れて消化吸収が悪くなります。自然とあっさりとした食事、炭水化物に偏りがちになります。いわゆる“夏バテ”が長期化する危険があるわけです。

“夏バテ”からの回復に栄養面では、たんぱく質やビタミンB1が必要です。豚肉、うなぎや大豆類、玄米などに多く含まれますので、積極的にとるようにしましょう。またニンニクやニラに含まれるアリシンという成分はビタミンB1の吸収を助けるといわれています。さらにレモンや梅干しなど酸っぱい食べ物に含まれるクエン酸は疲労物質を分解してくれます。

工夫して“残暑バテ”をも乗り越えましょう。

(栄養に関してのお問い合わせは、栄養科または外科外来にご連絡ください。)

