

蝉の声がにぎやかに響き、暑さの厳しい季節となりました。
熱帯夜が続き、冷房が欠かせない日々が続いています。
食欲の低下や水分不足によって、体力や免疫力が落ちやすくなる時期です。
今月は、そんな夏を元気に過ごすための「夏野菜」の活用法をご紹介します♪



8月のトピック 夏野菜

夏の体調不良、こんなサインにご注意を



・食欲がない ・だるさが続く ・便秘や下痢を繰り返す ・手足の冷え、口の渇き

これらは「夏バテ」のサインかもしれません。

暑さで体力や免疫力が落ちやすい今こそ、夏野菜を取り入れて体の中から元気をつけましょう！

野菜	主な栄養素	効果・効能
 トマト	リコピン	抗酸化作用、紫外線対策
 なす	ナスニン	抗酸化作用、体の熱をクールダウン
 オクラ	ムチン	ムチンで胃腸を保護、免疫力UP
 ピーマン	ビタミンC	疲労回復&免疫強化
 かぼちゃ	ビタミンE	血行促進、冷え予防
 きゅうり	カリウム	余分な水分を排出、むくみ改善

夏野菜は水分補給にもなる！

トマトやきゅうりは水分たっぷり！
食べることで自然に水分がとれます♪

CHECK!

一度にたくさん食べなくてもOK

小鉢にちょこちょこ少量ずつ、
毎食取り入れることが大事です

夏は「食べやすいもの」に頼りがちですが、「体にいいもの」をしっかり選ぶことが大切です。
旬の野菜は栄養たっぷり、おいしさも抜群♪毎日の食事で、元気な体をつくっていきましょう！！



今月の旬野菜 **モロヘイヤ**

モロヘイヤは「王様の野菜」とも呼ばれる栄養豊富な夏野菜。夏バテ予防や免疫力アップにぴったり！

栄養素と効果・効能

- β -カロテン・ビタミンC・E：紫外線対策&免疫力サポート
- ムチン（ネバネバ成分）：胃腸を保護して消化を助ける
- カルシウム・ビタミンB群：疲労&ストレスケア、骨の健康に♪

こんな方におすすめ！

- 夏バテ気味・疲れが取れない方
- 胃腸が弱りやすい方
- 紫外線や夏風邪が気になる方



外来栄養食事指導のご案内

治療の一環として食事療法が必要な方には、医師の指示に基づき栄養食事指導を行っています。

*対象疾患

腎臓病、糖尿病、脂質異常症、痛風、心臓病、高血圧、高度肥満、小児食物アレルギー、嚥下機能障害、低栄養 など

*どんなことをするの？

管理栄養士が一人ひとりの病態に応じて、患者さまやご家族さまの食生活や生活スタイルに寄り添い、実践できる食事療法のコツをお伝えしています♪

ご案内可能日時

曜日	月～金
時間帯	9時～15時30分
所要時間	初回 30分 2回目以降 20分

ご希望の方は外来診察時に
主治医へご相談ください♪



参考：農林水産省「やさいの栄養と機能性」、文部科学省「日本食品標準成分表2020年版」、厚生労働省「高齢者の栄養・食生活支援マニュアル」

栄養科HP



えいようだよりは
←こちらからも
ご覧いただけます！

LINE公式アカウント



お友達登録を
お願いします♪