

しおさい栄養だより

Shiosai Nutrition News

秋バテにおすすめの食材

夏が終わって、気持ちのいい秋の季節がやってきました！

いざ秋がやってくると、なんとなく体調が悪い、体が重だるい、やる気が出ない、食欲が出ない、眠れない・・・などの症状に悩まされていませんか？

もしかしたら、**秋バテ**かもしれません！秋バテとは、真夏の生活習慣により、自律神経などが乱れ、食欲不振や倦怠感などの不調が秋まで続くことです。



そんな秋バテにおすすめの食材を紹介します！

①青魚

秋に食べる青魚の定番と言えばサンマ。サンマに含まれる良質なたんぱく質には胃腸を温めて疲労を取り除く効果があります。



②さつまいも

さつまいもにはビタミンCとビタミンEが多く含まれていて、身体を温めてくれます。更にビタミンCにはストレスを解消してくれるはたらきもあります。



③キノコ

キノコにはβグルカンという食物繊維がたっぷり含まれているので、夏の間疲れてしまった腸内の環境を整えてくれます。

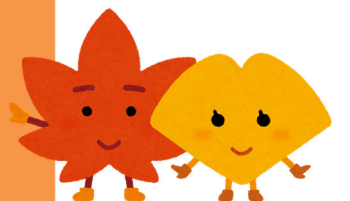


④れんこん

れんこんはビタミンCがたくさん含まれています。温かい料理として食べてもビタミンCを豊富に摂ることができ、心強い食材です。



夏の間弱ってしまった胃腸の状態を改善するために、体を温めてくれる食材を多く食べるようにしましょう！



◎しおさいデイサービスの食事は健康生活を送るヒントが満載です。興味のある方は、ぜひ見学にお越しください。

食事のことなどでお困りのことがございましたら、しおさいまでご相談ください
担当 高齢者総合福祉施設しおさい 管理栄養士：中野悦子・宮子佳奈 実習生：出口亜祐美
大分県津久見市大字長目 2715 番地の 5 連絡先 0972-85-0539