



北病院病棟
摂食嚥下障害看護認定看護師

永井 浩美

8月は暦では「葉月」と言い、葉が紅葉して落ちる月「葉落(はおち)月」から「葉月」となったといわれています。旧暦では秋ですが、まだまだ暑い8月、夏バテ対策をして乗り切りましょう。

夏バテ対策と言えば、土用の丑の日に鰻を食べることが思い浮かびます。鰻にはビタミンA、B1、B2、E、Dやミネラル、亜鉛、脂質(DHA,EPA)などが含まれておりスタミナ食と言われます。とはいえ高級な鰻を毎日食べることはできません。

また夏野菜は、水分をたっぷり含み、体温を下げる働きがあります。種々のビタミンは体の調子を整える働きをするため、夏バテ予防に効果的です。例えばトマトはリコピンやビタミン類などが含まれており、カボチャはβカロテンやビタミンB1・B2が豊富で、油と一緒に摂ると吸収がよく効果的です。

この時期しか食べることのできない夏野菜を食べ、時には鰻も頂いて、暑い夏を乗り切りましょう。

