



# ホームページ開設しています!

半田クリニック 相生市

検索



健康に役立つ院長コラム、  
定期的に更新中!



今年も異常ともいえるくらいの暑さが続いています。暑くなると、どうしても食事が進まず冷たいものや麺類など偏った食事で済ませてしまいがちになり、脱水もさることながら低栄養になりがちです。「低栄養」とは医学的には立派な病気であり、(暑さに関係なく)たんぱく質の摂取不足が原因によるものが少なくありません。低栄養になると薬を飲んでも治りにくい体質になったり、ひいては転倒による骨折などのリスクにつながります。良質なたんぱく質を多く含む食材の代表的なものには「豆腐(大豆)」があります。また小魚にも多く含まれており、例えばこの時期には「冷奴(豆腐)」に「シラス」をかけて食べると良質なたんぱく質を多く摂取できます。この暑い時期、脱水はもちろんですが低栄養にも注意していただき、体のだるさを感じられた場合には、すみやかに医師にご相談ください(当院でも、夏バテを防ぐ食べ方などの指導も行っています)。

