

暑い夏を乗り越える食事のポイント

管理栄養士 澤田 美咲

梅雨が明けると、だんだん気温と湿度が高くなり、本格的な夏がやってきます！暑い夏を元気に過ごすために、食事面からの夏バテ防止ポイントについて紹介します。

- 食事は質を考えて、3食しっかり食べましょう！
夏場は暑さから冷たい炭水化物が多い食事に偏ってしまい、栄養バランスも崩れがちになります。少量でも主食（ご飯・パン・めん）、主菜（メインのおかず）、副菜（野菜類）といった形でバランスのとれた食事をするように心がけてください。

☆ビタミンB1をとりましょう！

- …糖質を分解してエネルギーに変える働きをもつビタミンです。不足すると糖質をエネルギー源として上手に使えなくなります。
そうめん、お茶漬けのみといった食事や、お菓子やジュースなど糖質の多い食品ばかりの食べ方では、ビタミンB1が多く使われてしまうため不足しやすくなります。

ビタミンB1の多い食品

豚肉・ウナギ・枝豆・レバー
そば・玄米ご飯・ライ麦パン

アリシン（ニンニク・ニラ・ネギ・玉ねぎなど）を含む食品と一緒に食べると、ビタミンB1の吸収率はアップします。
香味野菜は食欲増進にも！

- 緑黄色野菜をとりましょう！
夏の緑黄色野菜は、夏バテを予防する必要なミネラルが多く含まれているので、積極的に食べましょう！
また、オクラ・山芋・納豆などのネバネバ成分は弱った胃粘膜を守ります。
- 水分はこまめにとりましょう！
大量の汗をかくことで、ナトリウム・カリウム・カルシウムなどの体に必要なミネラルも汗と一緒に排泄されてしまいます。
食事の際はみそ汁や牛乳、普段から水やお茶、スポーツドリンクなどで水分やミネラルを補給しましょう。
胃腸を冷やさないうような冷たい飲み物だけではなく、緑茶など温かい飲み物にするのもよいです。

☆自宅で作る経口補水液
水…1ℓ
塩…3g（小さじ1/2）
砂糖…40g（大さじ4と1/2）

手作り経口補水液は
その日のうちに
飲み切りましょう

☆診療科別外来担当医師一覧☆



令和2年7月1日現在

受 付 時 間	初診 8：15～11：00			再診 8：15～11：30	
曜日 診療科	月	火	水	木	金
内科・血液内科 受付 11時まで 〔 予 約 制 〕	診療応援医師	休診	休診	診療応援医師 〔 7/2, 7/16, 7/30 〕	休診
内科（循環器） 〔 予 約 制 〕	休診	休診	休診	診療応援医師 〔 7/2, 7/16, 7/30 13時30分～ 〕	休診
内科（呼吸器） 〔 予 約 制 〕	診療応援医師 〔 7/13, 7/27 13時30分～ 〕	弘前大学 14時～ 禁煙外来	弘前大学 14時～	休診	休診
消化器科 〔 内視鏡検査 予 約 制 〕	診療応援医師	診療応援医師	休診	休診	休診
外 科	阿部	佐藤	阿部	佐藤	阿部
皮 膚 科	休診	弘前大学	休診	休診	弘前大学
整形外科	奥山 千葉 木戸 関 加茂 佐藤千恵 高橋	奥山 佐藤千恵 高橋	木戸 加茂	関 佐藤千晶	奥山 千葉 木戸 関 加茂 高橋
スポーツ外来	休診	休診	休診	関 〔 15時～16時 〕	関 〔 14時～16時 〕
骨粗鬆症・フレイル外来 〔 予 約 制 〕	休診	休診	休診	休診	佐藤千恵 〔 第2・4金曜日 11時～12時 〕
神経内科 〔 予 約 制 〕 受付 13時～15時	休診	休診	休診	診療応援医師 〔 13時30分～ 7/2, 7/16, 7/30 〕	休診
脳神経外科 〔 予 約 制 〕	神里	休診	神里	休診	休診
泌尿器科	秋田大学 〔 7/20 〕	秋田大学 〔 7/14 〕	診療応援医師 午前	秋田大学 〔 7/2, 7/30 〕	秋田大学 〔 7/10 〕
眼 科	岩手医科大学 7/6, 7/20, 7/27	岩手医科大学 7/14	休診	休診	休診
耳鼻咽喉科	休診	休診	秋田大学〔 14時～ 〕 〔 第1,3水曜 予約制 〕	秋田大学	休診
リハビリテーション科 〔 予 約 制 〕	奥山（10時～） 秋田大学（13時～）	千葉 （10時～11時）	千葉 （10時～11時）	千葉 （10時～11時）	関 （10時～11時）
歯科口腔外科 〔 予 約 制 〕	桑島 下田	桑島 下田	桑島 下田	桑島 下田	桑島・下田 秋田大学〔 7/10 〕

◎ 診療日等、都合により変更する場合は事前にお知らせいたします。

※ 整形外科千葉第二リハビリテーション科部長の診療は不定期になる場合があります。あらかじめご了承ください。

※ 内科・脳神経外科は新患は受け付けておりません。

～秋田労災病院の理念～

当院は、勤労者や地域の人々の健康増進と
疾病の予防・治療に取り組み、患者様の人権
を尊重し、あたたかく、思いやりのある安全
な医療を提供します。

独立行政法人労働者健康安全機構秋田労災病院

〒018-5604 秋田県大館市軽井沢字下岱30

TEL 0186(52)3131 / Fax 0186(52)3137

ホームページ <http://akitah.johas.go.jp>

Facebook <https://www.facebook.com/AkitaRosai>

◆診療科目◆

内科・血液内科、消化器科、外科、整形外科、神経内科、脳神経外科、
皮膚科、泌尿器科、眼科、耳鼻咽喉科、歯科口腔外科、
リハビリテーション科、放射線科、麻酔科、健康診断部、
勤労者脊椎・腰痛センター、治療就労両立支援部