

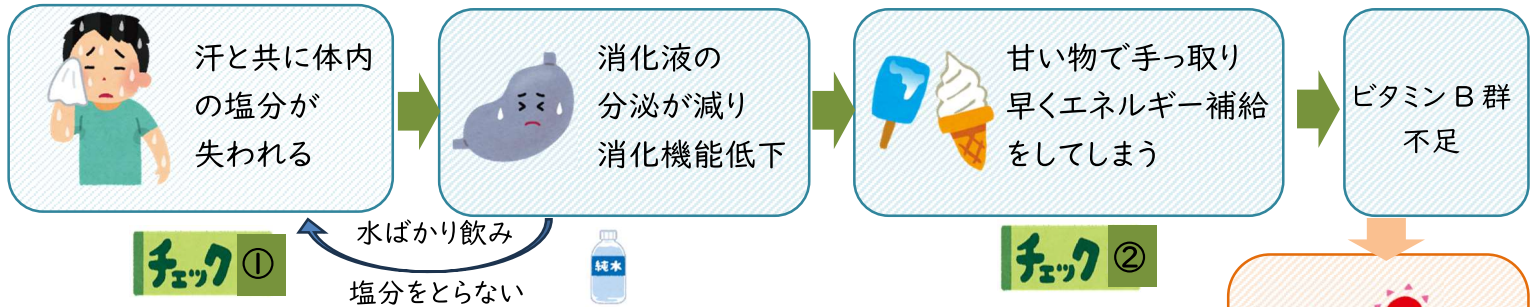
汗で失われる栄養

今年の夏も暑い日が続いていますね。夏はたくさんの汗をかきます。それは体温調節のために重要なことですが、水分と共に栄養も失われます。そんな時にどんな食事や栄養補給が良いのか考えていきたいと思います。

●汗で失われる栄養

大量の汗をかいたときは、水溶性ミネラルのナトリウム（塩分）、カリウムの他、ビタミン B、ビタミン C が失われます。夏の運動時には、スポーツドリンクが推奨されるのは、水分と共に塩分補給できるからで、夏のスタミナ料理に肉料理が多いのは、ビタミン B 群が補給できるからです。

●体の中では何がおこっているの？



夏バテを食い止めるにはチェックポイントが2つあります。その時に適切に栄養補給しましょう。「チェック①」の時にはスポーツドリンクなど適度に塩分を含む飲み物がお勧めです。「チェック②」の時には誘惑に負けず、ビタミン B 群を含むバランスの良い食事を摂りましょう。ビタミン B 群は肉類、魚類、ニンニク、卵、大豆製品などに含まれます。



離乳食相談

気になる項目がないかチェック!

- 離乳食の進め方が分からない
- 体重が増えない
- 母乳が足りているか心配
- アレルギーが心配
- 簡単な離乳食のレシピが知りたい

離乳期のお子さんのお食事に関してなんでも
ご相談ください! **管理栄養士**がお伺いします。

対象: 離乳期の赤ちゃんとそのご家族

料金: **無料 (30分程度)**

詳しくは受付スタッフまでお尋ねください



栄養療法



当院では生活習慣や食生活を見直すことで
病気を予防・改善する栄養療法を行っています。

栄養の過不足は体調不良やさまざまな
病気の原因となります。耳鼻科の病気では、
**めまい・耳鳴り・難聴・逆流性食道炎・嚥下機能障害・
睡眠時無呼吸症候群**などがあります。

健康的な生活をできる限り長く続けるためにも
日々の食事でも病気を予防・改善することが重要です!

料金: **無料プラン・有料プラン・保険適応あり**
(病気による)

こんな方におすすめ

- お薬の治療でなかなか良くならない
- 健康診断で引っかかった項目がある
- 長く元気に過ごしたい
- 健康的に減量したい



※ その他にも気になることがあればご相談ください



楓みみはなのどクリニック