



栄養だより

2025年7月発行

江藤病院 栄養管理部

夏バテ防止！

自律神経を整えよう！



自律神経とは、内臓や血管の働きを整える神経系の一部です。交感神経と副交感神経の2つがあり、互いにバランスを取って体を調整しています。

自律神経のバランスが乱れると…

- 消化機能の低下
- 血糖値の急激な上昇下降
- 脂肪を溜めこみやすくなる
- 疲れやすくなる

夏バテになりやすくなります

改善するには

- 栄養バランスのとれた食事
- 質、量の十分な睡眠
- 適度な運動やストレス発散
- 激しい寒暖差を避ける

積極的に摂りたい栄養素や食品

【ビタミンB群】

自律神経のバランスを正常に保つ働きがあります

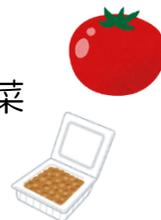
豚肉
赤身の魚



【GABA】

ストレスの緩和、良質な睡眠を助けます

トマトなど野菜
発酵食品



【トリプトファン】

自律神経を整えるセロトニンの材料になります

乳製品
大豆製品



7月のコラム 【土用の丑の日】

2025年土用の丑の日は7月19日と31日です。日本では夏の暑さに対する滋養強壮としてうなぎを食べる習慣があります。うなぎにはビタミンAやビタミンB1・B2に加え、心不全や心筋梗塞予防に効果のあるEPAやDHAが多く含まれます。暑い時こそしっかりとした食事をとりましょう。

管理栄養士による

食事相談を実施しています！



★個人栄養指導

患者様の病状にあわせて、食生活のアドバイスなど分かりやすくお話しします。

★栄養教室（集団栄養指導）

治療の一環として少人数で行っています。（お弁当付き）

開催日については受付でご確認下さい。

★訪問栄養指導

通院が困難な方にご自宅へ伺って、食事のアドバイスや栄養補助食品の提案など在宅生活を継続するため支援を行っています。

ご希望の方は、担当医までご相談下さい。

7月号は、四国大学 健康栄養学科の学生が作成いたしました。