



食事で夏バテ予防！

今年も暑い夏がやってきました。夏になると食欲が落ちる、なんとなく体がだるい、体重が減るなど、いわゆる「夏バテ」の経験がある方は多いのではないのでしょうか。今回は、夏バテ予防のために食事で気を付けたいことをお話しします。

食事のポイント

- ✿ 1日3食、規則正しく食事をとりましょう。
- ✿ 食欲がわかないときは、少量でも質の良い食事を心がけましょう。
麺類やパンだけで済ませず、肉や魚などのたんぱく質や野菜も一緒にとることが大切です。
- ✿ 食欲増進を助けてくれる香味野菜や香辛料・調味料を上手に使いましょう。
- ✿ 調理が手軽でビタミン・ミネラル・水分が豊富な夏野菜を取り入れましょう。
- ✿ こまめに水分補給をしましょう。

夏バテ予防に効果的な栄養素とおすすめ食材

ビタミンB₁（豚肉・レバー・大豆製品・玄米・うなぎ等）

炭水化物がエネルギーに変わるための手助けをします。

ビタミンB₁が不足すると、炭水化物をたくさんとってもエネルギーに変えることができません。そればかりか、疲労物質である「乳酸」が蓄積し体が疲れやすくなります。

土用の丑の日には、うなぎを食べて暑い夏に打ち勝ちましょう！

アリシン（玉ねぎ・長ねぎ・にんにく・にら等）

玉ねぎやにんにく特有の刺激臭や辛味の素となる成分です。

ビタミンB₁と一緒にすることで吸収率を高め、体内での働きを長く持続させ、新陳代謝を活発にしたり、疲労回復に役立ちます。

ビタミンC（ブロッコリー・ピーマン・オレンジ等）

暑さ・紫外線・気温差・ストレス・睡眠不足などにより消費が高まり、不足すると疲れを感じやすくなります。

クエン酸（梅干し・お酢・柑橘類等）

疲労の原因となる乳酸の生成を抑制し、心身の疲労、肩こりや筋肉痛などの予防・改善をする働きがあります。また、胃酸の働きを助けて食欲増進する効果や、たんぱく質の消化をよくしてくれる働きもあります。



暑い日におすすめ！冷しゃぶサラダ

- ① しゃぶしゃぶ用の豚肉をサッとボイルし、冷水にとり、ざるに上げて冷まします。
- ② 季節の野菜と盛り合わせ、大根おろし入りのポン酢やレモン、梅肉を添えていただきます。
★ビタミンB₁の豊富な豚肉と身体を冷ましてくれる夏野菜をたくさん摂ることができ、ポン酢や梅でさっぱりと食べやすいメニューです。

