

☀ 食事のちからで夏バテ対策 ☀

R2.7月 荒尾市すこやか未来課

～夏バテに負けない食事のポイント～



◎食事は量より質を考えて

食欲がなくても1日3食、消化の良いたんぱく質（卵、肉、魚など）、ビタミン（野菜、果物など）、ミネラル（牛乳や海藻など）をバランスよく少しずつでもいろいろな種類の食品をとりましょう。無理してたくさん食べる必要はありません。

◎疲労回復効果のある栄養素をとりましょう

夏は清涼飲料水やアイスなどの甘いものをつい摂りすぎ、またそうめんなどさっぱりとした食事で済ますことも多いもの。これら食品の主成分は糖質で、糖質をエネルギーに変えるには大量のビタミンB1が消費されます。ビタミン不足になると疲労を感じます。糖質に偏らず、ビタミンをあわせて摂りましょう。さらに、疲労回復に関連する栄養素をあわせて摂ると効果的です。

ビタミンB1

疲労回復効果

（豚肉・うなぎ・レバー・かつお
ごま・玄米・海苔・大豆・枝豆）



疲労回復効果 UP

アリシン

ビタミンB1の吸収をよくする
（にんにく・たまねぎ
ねぎ・ニラ）



ビタミンC

ストレスに対する抵抗力 免疫力を強化

（ピーマン・キウイ・イモ類
ブロッコリー・ほうれん草）



クエン酸

疲労の原因物質：乳酸を
排出するはたらき
（梅干し・レモン・オレンジ
グレープフルーツ）



◎食欲増進のひと工夫

★香辛料や香味野菜を利用する

→胃液の分泌、風味で食欲アップ

香辛料 …唐辛子、こしょう、カレー粉、
わさび、からし

香味野菜…にんにく、しょうが、パセリ、
ねぎ、みょうが、大葉

★酸味を効かせる

→さっぱり感で食欲UP

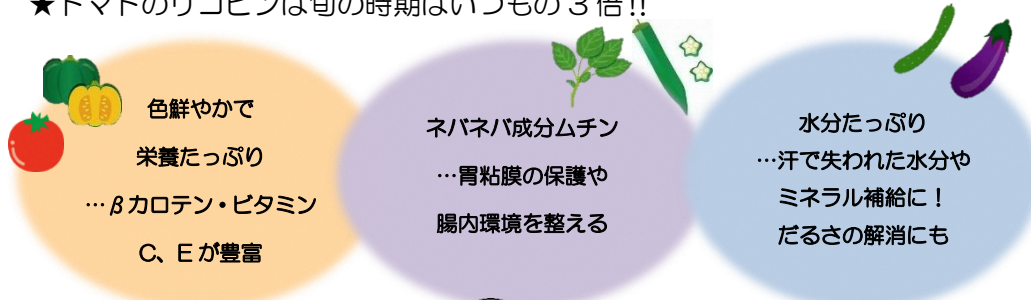
…レモン、ゆず、すだち、
梅干し、酢



◎旬の夏野菜で栄養補給

旬の食材は最も適した時期に太陽と大地の恵みを受けて育ったもの。新鮮で栄養価が充実していて出盛り期なので値段も手頃です。年中手に入る野菜でも旬の時期となると、栄養素は数倍となるものもあります。

★トマトのリコピンは旬の時期はいつもの3倍!!



◎こまめな水分補給をしっかりと

発汗中や発汗直後に強い渴きは感じません。喉の渴きを感じる前のこまめな水分補給を心がけましょう。スポーツドリンクには大量の砂糖が含まれています。飲み過ぎは喉の渴きや消化力、食欲の低下に繋がります。

また、カフェインを含む飲み物やアルコールは利尿作用があるため、水分補給には適しません。日常的な水分補給は水かお茶にしましょう。

◎冷たいものを摂りすぎないようにしましょう

ジュースやアイスなどの冷たいものを摂りすぎると胃腸の働きが弱くなったり、かえって食欲がなくなったりしてしまいます。また、胃液を薄めたり、胃液の分泌を抑制させてしまうことも。体を温める食事を摂るように心がけましょう。



今年の土用の丑の日は7/21と8/2です

この時期に必要な栄養素が豊富で理にかなっているといわれています。

