

夏は食事で 夏バテ予防

暑くて食欲が低下し、疲れやだるさ、いわゆる夏バテの症状が現れやすくなる夏。夏バテを防ぐために、食欲がなくてもできるだけ栄養バランスの良い食事を摂ることから始めてみましょう。



こんな食事になっていませんか？

アイスやかき氷など、冷たいものをつい選んでしまう



冷たいものを摂りすぎると、消化酵素の働きが弱まっています。糖質の摂りすぎになることも。

食欲がなくて、そうめんなどの麺類ばかり



主食ばかりでは、糖質が多くなってしまいビタミンやミネラルなど他の栄養素が不足しがちに。

栄養が足りない!?

暑い日々が続くと、食欲はなくなるし、火を使うキッチンも熱もこもりがちで料理を作るのが大変。結局、毎日似たようなメニューばかり…。もし、そんな食生活を送っているとしたら、体は**栄養不足**になって、**どんだん夏バテ**の症状が進んでしまうかもしれません。

室内外の気温差や暑さのストレスで自律神経が乱れると、胃腸の働きが低下してしまいます。すると、**消化機能が低下**して、**栄養の吸収率も低下**し、体に必要な**栄養素が摂取しづらくな**ってしまいます。元々食欲がなくなっていた所に、更に栄養の吸収ができなくなっているとしたら、当然体は正常に働かず、疲れがたまったエネルギー不足の状態になってしまいます。

夏の元気に必要な栄養素

ビタミンB₁

食事の糖質を体内でエネルギーに変えるのを助けます。汗とともに排出されやすい為、発汗量の多い夏場は不足しがちになるので、食事ですっかり摂りましょう。

多く含む食材 豚肉（特にヒレやモモ）、卵、玄米、アボカド



ビタミンC

暑さや疲労を感じると、副腎からストレスを軽減するためのホルモンが分泌されますが、このホルモンの合成にビタミンCが使われます。

多く含む食材 カラーピーマン、ブロッコリー、じゃがいも、果物（キウイなど）



たんぱく質

必須アミノ酸をバランスよく含んだたんぱく質は、体を作る材料になります。暑さによって食欲不振を起こし食事量が低下したり食事内容が偏ったりすると、不足してしまいます。

多く含む食材 肉類、魚介類、大豆製品、卵



他にも

ビタミンB₁は、玉ねぎやにんにくなどに含まれる「アリシン」と結合すると吸収が高まるので一緒に摂るのがおすすめです。



ほんのひと手間
栄養をプラス

ビタミンB₁とビタミンCは、水に溶けやすく熱に弱いいため、調理の過程で失われがちです。損失をできるだけ抑えるため、汁ごと食べられるような料理にすると効率よく摂取できます。例えば、市販の野菜ジュースを飲むのなら、鶏肉と一緒に煮込んでスープにする。とたんぱく質も一緒に摂れます。また、生野菜のサラダを食べるなら、上に豚しゃぶをのせると、豚肉のたんぱく質とビタミンB₁も一緒にとれてバランスが良くなります。麺類を食べるならほぐした鶏ささみやゆで卵、千切りのきゅうりをのせて冷やし中華風にする、一品でもバランス良い食事になります。

いつもの料理にほんのひと手間
で、おいしく栄養を補いましょう。