

栄養士からのメッセージ

食の心掛け

夏は暑いのが当たり前ですが、暑さのために睡眠不足が続くと、食欲が減退して朝食を抜くようなことになってしまいます。

また、水分ばかり取り過ぎると胃腸の働きが悪くなり、消化不良で体がだるくなったり、疲れやすくなったりします。

のどごしのよいめん類などで簡単に食事を済ませたりすると、良質のタンパク質や体調を整えるビタミン、ミネラルなどが不足して体調を崩してしまいます。タンパク質を多く含む食品や、ビタミン、ミネラルを多く含む野菜や果物を摂取するように心掛けたいものです。



“夏ばて”を改善するために効果的なもの

ビタミンB群	糖質をエネルギーに変えるのに不可欠な栄養素（豆腐、豚肉、レバー、ごま、うなぎ、まぐろ・・・）
ビタミンC	体の免疫機能を高め、疲労を回復する働きがある（ゴーヤ、ピーマン、ブロッコリー、トマト・・・）
クエン酸	エネルギーの代謝を高め、体内にたまった疲労物質を排出する働きがある（梅干し、酢、レモン・・・）
その他	ビタミンB1の効果を高め、スタミナ効果に役立つ（ニンニク、ネギ、玉ネギ、ニラ・・・）

水分補給

汗をかくことが多い夏。体は1日に尿や汗などで1・2リットル、1・5リットルの水分を排せつ

しています。このとき一緒にビタミンやミネラルなども流れ出てしまいます。従って、夏は1日に2・2・5リットルの水分を飲み物や食べ物から摂取する必要があります。

しかし、糖分の多い清涼飲料水を飲むと、甘さからのが渴ぎ、また飲むということが繰り返し、その結果、カロリー摂取過剰によって栄養バランスが悪くなり、体調を崩してしまいます。小まめに水やお茶で水分補給をしましょう。



ただし、冷たい飲み物の取り過ぎには注意しましょう。

ビタミンやミネラルの豊富な果物も『夏ばて』防止には効果的です。

スポーツで大量の汗をかいたり、風邪の発熱で多くの汗をかいたりしたときは、スポーツ飲料を飲むのもいいで

しょう。ただし、普段は糖分の取り過ぎにつながりますので注意が必要です。

バランスの良い食事

暑いときは、食欲不振になり、淡泊な食事を好むようになります。単品（そうめん、そばなど）だけのメニューにならないように、多くの食材をバランス良く使ったメニューを考えましょう。そして、規則正しい生活を心掛けて1日3食しっかりと食べるようにしましょう。

あなたも今日から夏ばて知らず。暑い夏を乗り切り、スポーツの秋そして食欲の秋を迎えましょう！

メッセージを送る
関澄子栄養士

