



# 栄養便り

## 暑さに負けない食生活

厳しい暑さがまだあります。あまの暑さに体がだるくなり、食欲も低下しがちになっていませんか？夏バテを予防して、暑さに負けないようにしましょう！

### 夏バテ予防のポイント

#### ①規則正しい食生活をおくきましょう



暑いときは温かいものより冷たい麺類やアイスなど偏りがちになり、栄養が不足してしまいます。主食、主菜、副菜をそろえ、バランスよく食べて夏をのりこえましょう。

#### ②水分はしっかりと摂りましょう(脱水の予防)



人間の体の60%は、水分(血液、消化液、リンパ液、細胞間液などの体液)がしめており、体の機能を保持するために重要な役割を担っています。体内の水分とナトリウム(塩)のどちらか一方、または両方が不足している状態を脱水といいます。就寝の前後やスポーツをしている途中、入浴の前後や飲酒中や後に水分を摂ることが大切です。1日1リットル~1.5リットル程度が目安です。ジュースなどの糖分の高いものやコーヒーなどカフェインを多量に含む飲料は利尿作用があるため水分補給には適していません。水や麦茶類がよいでしょう。

#### ③冷房を効かせすぎないようにしましょう

冷房の効いた部屋にと暑い室外に温度の差があると、自律神経が乱れ全身の不調や胃や腸の不調も起こします。



## 夏バテ対策の栄養素



### たんぱく質

不足すると筋力や内臓の機能低下が起こり疲れやすくなります。肉、魚、大豆製品を食べましょう

### ビタミン B1

不足すると体が疲れやすくなります。豚肉、うなぎ、そばなど食べましょう

### クエン酸

疲労の原因となる乳酸の生成を抑えたり、肩こりや筋肉痛予防になります。レモンなどの柑橘類や酢をとりましょう

### ビタミン C

不足すると筋力や内臓の機能低下が起こり疲れやすくなります。ブロッコリー、パプリカ、オレンジ、じゃがいもを食べましょう

### アリシン

豚肉などビタミン B1 と一緒にとると吸収率があがります。玉葱、ニラ、にんにくなど