



夏バテ予防の食事

蒸し暑い日が続いていますが、体がバテたり、食欲が落ちたりしていませんか？
暑いからといって食事をおろそかにすると栄養素の不足につながります。夏こそ、食生活を整えることが大切です。

食事は1日3食！

食欲がなくても、1日3回の食事を摂るよう心がけましょう。特に昼間は代謝がよく、栄養素が最も有効利用されるので、昼食で栄養素の豊富な食事を摂りましょう。

ビタミンB₁を摂りましょう

気温の上昇に伴い、体内でビタミンB₁が多く消費されます。また、暑さから簡便な糖質中心の食事(そうめんなど)に偏りがちになります。糖質を摂りすぎると、疲労物質の分解に必要な栄養素であるビタミンB₁を消耗し、疲れを招きやすくなります。

ビタミンB₁を多く含む食品には豚肉、うなぎ、大豆製品、玄米、レバーなどがあり、にんにくやニラ、ねぎなどと一緒に食べることで吸収が良くなるといわれています。

タンパク質を毎食補給しましょう

タンパク質が不足すると、体力が落ちて疲れやすくなります。卵・大豆製品・肉・魚といった良質のタンパク質を毎食1つ摂りましょう。

水分補給は常温の水を

水分を摂ることで代謝がスムーズになり、夏場の体調を保つのに役立ちます。冷たい水は内臓が冷えて代謝が落ちてしまうので、常温の水で水分補給をしましょう。1日2リットルの水をこまめに分けて摂るのがおすすめです。

栄養価の高い食品を選びましょう

食欲不振であまり量が食べられない時は、意識的に栄養価の高い食品を選びましょう。

- ・主食…玄米・雑穀入りのご飯、胚芽パン・ライ麦パン、そばなど
- ・主菜…赤身の肉、青魚、うなぎ、卵、納豆など
- ・副菜…色の濃い夏野菜(オクラ・ゴーヤ・パプリカ・ピーマンなど)

旬の果物を摂りましょう

果物はエネルギー源の糖質に加え、暑さのストレスで消耗するビタミンC、汗で失われる水分やカリウムなど、夏の体に効く栄養素が凝縮しています。1日に約200gを目安に摂るようにしましょう。

★夏におすすめの食材

そば

必須アミノ酸やビタミンB₁が多く、栄養価が高い食品です。ルチンを含み、弾力を失った毛細血管を強化し、血液の流れをスムーズにするので、血圧を下げる効果があります。

ピーマン

カロテン、ビタミンCを多く含みます。油と一緒に調理すると効率よくカロテンを吸収することができます。(炒めものや天ぷらなど)
ビタミンCを多く摂取するには、サラダなど生食がおすすめです。

パイナップル

クエン酸やリンゴ酸、ビタミンC、B₁などさまざまな栄養素が含まれています。
また、タンパク質分解酵素が、肉をまるやかにし、消化を助けるため、食後に食べると良いといわれています。ただし、60℃以上の熱を加えると効力を失います。

大豆製品

良質の植物性タンパク質を多く含みます。また、抗酸化作用のあるリノール酸も含むため、疲労回復の効果があります。

- そのほか
- ・コレステロールの吸収を抑制するサポニンや、余分なコレステロールを排泄するレシチンを多く含み、中性脂肪を減らす
 - ・女性ホルモンに似た働きをするイソフラボンを含むので、乳がんや子宮がんを予防など多くの効果が期待されるので、夏場だけでなく毎日の食生活に取り入れたい食材です。

