



今月の担当は  
管理栄養士  
鶴田です。

暑い日が続くと、食欲が落ちたり、だるくなったりと、夏バテの症状が出てきます。そこで今月は、食生活の面から夏バテの予防対策を紹介します。バランスのとれた食事ですaminaをつけて、夏を乗り切りましょう。

## ☆夏バテに負けない食事のポイント☆

### 量より「質」 & 「1日3食」

少量ずつでも、1日3食摂ることが必要な栄養素を補うことにつながります。そうめんだけ、などの単品ではなく、良質なたんぱく質や野菜などいろいろな食品を食事に取り入れましょう。



### 大事な「水分補給」

お水やお茶などを数回に分けて少しずつ摂りましょう。糖質の多い清涼飲料水や利尿作用があり脱水の原因になるアルコールのとりすぎはやめましょう。



## 疲労回復に有効な「ビタミンB1」「アリシン」「クエン酸」

「ビタミンB1」は、そうめんやご飯などの糖質をエネルギーに変えてくれる働きがあります。不足すると疲労物質「乳酸」がたまってしまいうため、体が疲れやすくなります。



## + 組み合わせて食べて効果アップ

「クエン酸」は疲れのもとである疲労物質を分解し体の外に排出する効果があります。



「アリシン」はビタミンB1の吸収を良くし、効果を持続させる働きがあります。



## 他にも・・・

### ネバネバ野菜

粘り成分が胃粘膜を保護し、弱った胃腸を守ったり、蛋白質の消化吸収を助けます。



### 夏野菜

夏に不足しがちなビタミン類などの栄養素を簡単に補給できます。



### 香辛料・香味野菜

胃液の分泌を促したり、食欲を増進したりする働きがあります。



これからが夏の本番です。体に無理が生じ体調を崩しやすい季節です。生活のリズムを守り、栄養のあるものをバランスよく摂取し、夏を乗り切りましょう！！

みょうが、ししとう、唐辛子、セロリ、しそ、しょうが、ねぎなど