

うっとうしい梅雨が明ければ、いよいよ夏本番がやってきますね。暑い夏を上手に乗り切りましょう♪今回は暑い夏を乗り切る食事のコツについて紹介します。

今月の担当は  
管理栄養士  
鶴田です。



## 【夏バテの原因と症状】

体内の水分とミネラルの不足 →脱水症状  
暑さによる食欲の低下 →栄養不足  
暑さとクーラーによる冷えの繰り返し →自律神経失調症



## 食事のポイントは量より「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。



## こまめに水分補給

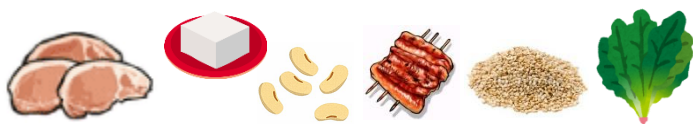
お水やお茶などを数回に分けて少しずつ摂りましょう。糖質の多い清涼飲料水や利尿作用があり脱水の原因になるアルコールのとりすぎはやめましょう。



## 夏に特におすすめの食材

### エネルギー代謝をサポートするビタミンB1

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」がたまってしまうため、体が疲れやすくなります。



豚肉・大豆・大豆製品・うなぎ・ごま・ほうれん草など

疲労回復・軽減にクエン酸  
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。



酢、レモン、グレープフルーツ、梅干など

食欲増進や発汗作用のある香味野菜や香辛料

### 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。



キュウリ、トマト、ピーマン、ゴーヤ、ナス、カボチャなど

「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



玉ねぎ、長ねぎ、にら、にんにく、しょうがなど

### 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。



オクラ、山いも、モロヘイヤなど