

夏バテ予防レシピで 元気に毎日を過ごそう！

今年も暑い日が続いていますね。夏場は暑さから冷たい食べ物や飲み物のとり過ぎで栄養バランスが崩れがちになります。

食事で栄養をしっかりとり、暑い夏を乗り切りましょう！

ポイント 夏バテを防ぐために大切な「食べること」

食欲不振につながる悪循環を防ぐ過ごし方をまとめました！

お聞きしたのは…

三田地域活動栄養士の会(SANクラブ) おおくま 大隈さん

栄養士・管理栄養士の資格を持ち、三田市内で市民の皆さまの健康を維持するためのお手伝いをしているグループです。ご興味がある方は、ぜひ一度ご連絡ください。

宝塚健康福祉事務所 (0797-62-7304) ホームページ：<https://sanclub.jimdofree.com/>



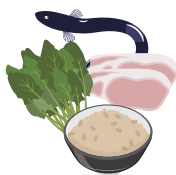
① 食事は量より質

食欲がなくても1日3食！

胃に負担がかからない消化のよい良質のたんぱく質（卵、ささ身、ヒレ肉、白身魚、牛乳など）、ビタミン（野菜や果物など）、ミネラル（牛乳や海草など）をバランスよく、少しずつでもいろいろな種類の食品をとりましょう。特に朝ごはんは、抜かないように！

② ビタミンB1を補給する

夏場は、ビタミンB1の消費が激しくなり不足しがちに。不足すると体内に摂取された栄養をエネルギーに変換しにくくなります。ビタミンB1を豊富に含む食品は、豚肉、うなぎ、大豆、玄米、ほうれん草、ごまなど。アリシン（ニンニク、ニラ、ねぎ、玉葱など）を含む食品を一緒にとるとビタミンB1の吸収が良くなります。



③ 香辛料を使って食欲増進

生姜やわさび、こしょうなどの香辛料、大葉、みょうが、ねぎなどの香味野菜は食欲を増進します。

④ 冷たいものを食べすぎない

清涼飲料水やアイスなど冷たい飲み物や食べ物をとり過ぎると胃腸をこわしたり、食欲がなくなったりします。特に寝る前は控えましょう。

⑤ 水分補給と野菜や果物を食べて、熱中症予防

太陽をいっぱい浴びて育った夏の野菜は、ビタミン・ミネラル類がいっぱい！暑くなると汗と一緒にビタミン・ミネラル類も流れ出てしまうので、特に緑黄色野菜をたっぷり食べましょう。

⑥ 疲労回復にクエン酸

クエン酸（レモン、グレープフルーツ、オレンジ、お酢を使った料理など）は、疲労の原因となる乳酸を排出する機能があります。



⑦ 生活リズムを守る

規則正しい生活と適度な運動を心がけ、生活のリズムを保つようにしましょう。睡眠は十分にとり疲れをため込まないようにすることも大切です。