

7月

えいようだより

夏バテ予防の食事

～夏を元気に乗り切ろう～



夏バテとは、暑さによる自律神経の乱れや、食欲低下、睡眠不足などが原因で起こる体の不調のことです。



夏バテの主な原因

- ・暑さによる食欲低下
- ・冷たいもののとりすぎ
- ・睡眠不足や生活の乱れ
- ・汗による水分やミネラル不足

夏バテを防ぐ生活習慣

- ・こまめに水分補給
- ・温度差や体の冷やし過ぎに注意
- ・睡眠をしっかりとる
- ・1日3食、栄養のバランスを心がける



積極的に摂りたい栄養素

たんぱく質

筋肉の成長を助け、基礎代謝をあげる肉、魚、卵、大豆製品など

暑い日が続くと、「冷たいそうめん」など、麺類の単品メニューが増えやすくなります。
+たんぱく質を意識！



ビタミンB₁、B₂

疲労回復やエネルギー代謝を助ける

ビタミンB₁:豚肉、うなぎなど

ビタミンB₂:青魚、レバー、卵など

アリシンを含む野菜と組み合わせる炒め物などおすすめです。



アリシン

ビタミンB群の吸収を高める

にら、にんにく、ねぎなど



特ににんにくを細かく刻むと、アリシンがより増えます！

クエン酸

疲労物質を体外へ排出する

レモン、酢、梅干しなど



さっぱり梅や酢、レモン風味は暑くても食べやすい！



ビタミンC

暑さのストレスで消費が増加

果物、野菜、芋類など

免疫力や日焼け予防のためには欠かせない栄養素！たっぷり摂ろう！



今日からできる予防のコツ！



規則正しい生活リズムを意識しよう



食事は単品メニューは避け、たんぱく質+野菜を！