



夏バテ対策



夏バテとは夏の身体の不調の総称です。主な自覚症状としては「だるくて疲れやすい」「食欲がない」「よく眠れない」などがあります。

夏バテの原因

- ・気温が高くなり暑さによって消化機能が低下。
- ・汗を大量にかき脱水を起こしたり、逆に水分を摂りすぎて体内の水分やミネラルのバランスが悪くなる。
- ・湿度が高くなると汗の蒸発が妨げられ、体内に熱がこもり体温調節がうまくできなくなる。

夏バテ対策のための食事

① 栄養バランスの良い食事をとる

夏の食事はのど越しの良いそうめんやうどんだけで済ませるといったことになりがちではありませんか？しかし、そうした食事だけでは炭水化物に偏り、たんぱく質・ビタミン・ミネラルが不足して栄養バランスが崩れてしまいます。

タンパク質…筋疲労の回復や持久力アップに欠かせない。不足すると疲れやすく、スタミナ切れを起こす。

ビタミン…エネルギー代謝に必要なもの。体調を良好に整えるには欠かせない。

ミネラル…暑い季節は特に汗と一緒に流れ出てしまうのでしっかり補給が必要。

たんぱく質を摂るために肉、魚、大豆製品などを一食ごとにいずれか一品とることを心がけましょう。またビタミンやミネラルを多く含む野菜や果物も積極的に取り入れてみてください。

② 味付けや食材を工夫して食欲アップ

食欲増進にはショウガやしそ、にんにくなどの香味野菜やカレー粉、唐辛子などの香辛料を使うと効果的です。酢やレモン、梅干しなどに含まれるクエン酸にも疲労回復効果があるのでおすすめです。ただし、梅干しには塩分が多く含まれるため食べ過ぎには注意してください。また、冷たいものばかり食べ続けると胃腸の動きが弱まるので冷たいものの食べすぎにも注意が必要です。



③ 冷たくて甘いものに注意

暑いときはアイスクリームや冷たい清涼飲料水、炭酸飲料などを口にしたいと思いますが、これらの甘さは冷たさや炭酸によって感じにくくなりますが、実際はたくさんの砂糖が含まれているものが多いです。摂りすぎると血糖値が急激に上がって空腹感が満たされ「食欲がわからない」原因にもなりかねません。

また、砂糖の摂りすぎは糖質をエネルギーに変えるために必要なビタミン B₁をたくさん消費してしまいます。夏の体力維持に消費量が増え、かつ汗や尿にも排泄されやすいので特に不足しがちな栄養素です。ビタミン B₁の不足が続くとバテたり、疲労感が残ったりなどの症状が出てきてしまいますので、甘いものの摂りすぎでビタミン B₁を無駄遣いしないようにしましょう。

ビタミン B₁を多く含むもの…豚肉、うなぎ、玄米、大豆製品、ごまなど…

夏バテ解消レシピ

～まぜそば風そうめん～

材料(1人前)

・そうめん	1束	・めんつゆ(2倍濃縮) 大1	トッピング ・温泉卵 1個 ・小ねぎ 適量 ・水菜 適量
・豚ひき肉	70g	・オイスターソース 小1	
・豆板醤(お好みで)	適量	★・しょうゆ 小 1/2	
・ごま油	適量	・砂糖 小 1/2	
		・酢 小 1/2	

- ① ★の材料を混ぜます。
- ② フライパンにごま油を熱し、豚ひき肉を炒めます。火が通ったら①のうち小さじ2杯分を加えて味をなじませます。ここにお好みで豆板醤を入れるとピリ辛になります。
- ③ そうめんを茹で、流水で洗い、水を切る。
- ④ ③に①の残り小さじ2杯分を加え、和えます。
- ⑤ ④を器に盛り、②のひき肉をのせ、お好みでトッピングの具材をのせ、余った①をお好みでかけて完成です。

ネギに含まれるアリシンでビタミン B₁の吸収アップ



いつものそうめんが栄養アップ

さらに夏野菜などトッピングで彩り、栄養アップ!