

Healthy Square



健康ワンポイントアドバイス

食事で夏バテ対策 暑い夏を乗り切ろう

夏は、寝苦しさによる睡眠不足や屋内外の気温差などにより、自律神経が乱れ疲労を感じやすい季節です。疲れがたまると心身ともに不調を来し始めます。

食事で疲労回復&食欲UP

疲労回復に効果があるビタミンB1は、豚肉やウナギ、玄米などに含まれています。水に溶け出しやすいため、炒め物や汁ごと食べるスープに取り入れるのがお勧めです。ニンニクやネギに含まれるアリシンは、ビタミンB1の吸収率を上げるため、同時に取るのが効果的です。

食欲がないときは、ミョウガや大葉などの香味野菜やレモンなどの酸味、香辛料で風味を工夫すると、中枢神経が刺激され、食欲が回復しやすくなります。

7月30日は「土用の丑の日」

土用の^{うし}丑の日は「う」のつく食べ物を食べると良いとされています。単なる語呂合わせではなく、夏の暑さをしのぐための栄養素がきちんと含まれています。



- ウナギ…疲労回復に効果があるビタミンB1を含む
- 梅干し…クエン酸が胃酸の分泌を促して食欲回復
- ウリ(カボチャ、キュウリ、メロン、スイカ)…カリウムが体の熱を取り、熱中症予防に良い

夏バテ対策の落とし穴

アイスや清涼飲料水などの冷たくて甘いものは、胃の働きを鈍らせます。また、液体の糖分は血糖値を急激に上げるため、体に負担がかかります。取り過ぎには要注意です。水分補給をするときは、甘みがついていない水やお茶を小まめに飲むと良いでしょう。

梅雨が明けると、本格的な夏がやってきます。早めの対策で元気に夏を乗り越えましょう。

【健康づくり課 管理栄養士】