



効果的な栄養素や食べ物で夏バテ知らず



埼玉厚生病院 栄養科 菱沼 純恵

夏になると食欲がなくなる…だるくて疲れやすい…など、夏は何かと体調を崩しやすい季節です。暑いからとついつい冷たい飲み物を飲みすぎてはいませんか？冷たいものばかり摂取していると、胃腸が冷やされ、消化機能が弱ってしまい食欲減退…。今回は、そんな時に効果的な食事についてご紹介します。

①たんぱく質をきちんと摂りましょう

暑くて食欲もないし、食事はそうめんだけで済ませようかな…なんてついやりがちです。食欲がない時でも消化のよいたんぱく質を摂るようにしましょう。たんぱく質は肉・魚・卵・乳製品・大豆製品に多く含まれ、体をつくるのに必要な栄養素です。



ワンポイント

- ★鶏肉は消化もよく、胃腸の働きを強化・促進する効果があります。
レンジでチンして、きゅうりと合わせてドレッシングをかけて簡単サラダに♪
- ★消化のよい温泉卵はごはんにかけるだけではなく、うどんやパスタにのせても♪
＜簡単温泉卵の作り方＞
 - 1、鍋でお湯を沸かす。（卵がかぶるくらいの量）
 - 2、沸騰したら火を止めて、卵を入れて 12～15 分放置で、できあがり！※卵を入れたら蓋をしないで、かき混ぜないことがポイント！

②疲労回復のためのビタミンを摂りましょう

主食（特にそうめんなど）に偏った食事が増えると、ビタミン B1 が多く消費されてしまいます。ビタミン B1 は水に溶けやすく、夏場は汗で流れてしまうため不足しがちになります。不足すると体内に吸収された栄養をエネルギーに換えることができず、体力の回復を妨げます。ビタミン B1 を多く含む食品は豚肉、うなぎ、大豆、玄米、ほうれん草、ゴマなどがあります。さらに、アリシン（にんにく、にら、ねぎ、玉ねぎなど）を含む食品と一緒に食べるとビタミン B1 の吸収がよくなるため、一緒に食べることをおすすめします。アリシンは細胞を壊すことで発生するので、刻んだり潰したりするのが効果的です。また、ビタミン A（レバー、うなぎ、人参、かぼちゃ、にらなど）やビタミン C（キウイフルーツ、じゃがいも、赤・黄ピーマンなど）は抵抗力を高めてくれます。



ワンポイント

- ★ねぎは刻んで冷奴の薬味として…
- ★ゴマはすりゴマにすると吸収がよくなります。おひたしにふりかけても…
- ★カレーライスに刻んだにんにくを入れて…カレーの香辛料には食欲増進効果も！

③ミネラルを補給しましょう

ナトリウム、カルシウム、カリウム、マグネシウムなどのミネラルは、暑い夏の日などは、汗と一緒に放出されてしまいます。ミネラル不足はめまいなどの原因にもなるので、しっかりと摂りましょう。1日3食規則正しく食べるだけでも予防になります。



ワンポイント

- ★海藻にはマグネシウムが豊富。夏にさっぱり食べられるもずく酢などは、酢に含まれるクエン酸が疲労回復を手助けしてくれます。
- ★トマトにはカリウムが含まれています。カリウムの他にリコピン（抗酸化作用）やβカロテン（免疫細胞の活性化）やクエン酸が豊富です。
- ★細かく刻んで炒ったかぶの葉（20g）+桜えび（3g）をご飯にふりかければ110mgのカルシウムが摂れます。（1日のカルシウム必要量は600mg）



普段の生活習慣を見直し、効果的な栄養素や食べ物を食べて、

夏バテ知らずの夏を送りましょう！