

夏バテ予防の食事

元気に夏を
過ごしましょう！

暑くなって体温が上がると、皮膚の血管が広がって血液が体の表面に集まって汗をだしますが、湿度が高いと汗の蒸発が妨げられ、体温調節が難しく、熱が体内にこもって疲れやすくなります。

また、食生活の面では、暑さによって『食欲がない→飲料水のとりすぎ→消化力の低下→食欲不振』という悪循環が起こります。

さらに暑さで寝苦しくて生活のリズムが乱れがちになります。

その結果、体調が崩れて夏バテを起こしてしまうと言われています。



そこで夏バテ予防の7つポイントをご紹介します。

①食事は量より質を考えてとりましょう。

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、肉、魚など）、ビタミン（野菜や果物など）、ミネラル（牛乳や海藻など）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。

②香辛料を上手に使って食欲増進をはかりましょう。

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

③冷たいものをとりすぎないようにしましょう。

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

④新鮮な野菜や果物をたっぷりとり、水分、ミネラルを補給しましょう。

太陽をいっぱい浴びて育った夏の野菜は、ビタミン類がいっぱいです。暑くなると汗と一緒にビタミン類も流れてしまうので、緑黄色野菜をたっぷりとりましょう。

⑤ビタミンB1をとりましょう。

夏場は、ビタミンB1の消耗が激しくなり不足しがちになります。不足すると体内に摂取された栄養をエネルギーに変換できにくくなります。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、ごまなどがあります。アリシン（にんにく、にら、ねぎ、たまねぎなど）を含む食品と一緒に食べるとビタミンB1の吸収がよくなります。

⑥クエン酸は疲労回復に役立ちます。

クエン酸（レモン、グレープフルーツ、オレンジ、梅干など）は、疲労の原因となる乳酸を排出する機能がありますので、積極的にとりましょう。

⑦規則正しい生活をしましょう。

規則正しい生活と適度な運動を心がけましょう。また、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。

おいしい夏野菜を使った、
かんたんおいしい元気になるレシピです！

たんぱく質・ビタミン・ミネラルがとれるかんたんおかず 野菜入りオムレッツグラタン（4人分）

1人分の栄養価

エネルギー／168kcal たんぱく質／12.3g 脂質／11.0g 食塩／1.0g

〈材料〉

卵	2個
アスパラガス	100g…1cmに切る
ピーマン	120g…1cm角に切る
トマト	200g…2～3cm角に切る
しめじ	100g…石づきをとり、ほぐす
塩	少々
こしょう	少々
ピザ用チーズ	80g

〈作り方〉

- ①下準備したグリーンアスパラガス、ピーマン、トマト、しめじを耐熱容器に入れてラップをかけ、電子レンジ（500W）で2分加熱する。
- ②卵をときほぐして塩、こしょうで調味し、①を合わせる。
- ③耐熱容器に②を流し、チーズを散らし、オーブントースターで4分焼く。

●●●食中毒予防の三原則●●●

気温や湿度が高くなる時期は特に食中毒が発生しやすくなります。調理や食事のときに、「食中毒予防の三原則」を意識して予防対策をしましょう。

