

暑さに負けない！ 今日からできる「夏バテ予防の食生活」

連日の厳しい猛暑が続き、私たちの体には大きな負担がかかっています。
暑さによる「食欲がない」「疲れやすい」といった夏バテの症状は、食事量の減少や体力が低下する原因の一つになります。
今日からいつものご飯に少し工夫を加え、暑い夏を元気に乗りきりましょう！

工夫① 1日3食食べましょう

夏バテによって食欲が低下する前から、毎日3食とる習慣をつけましょう。
また、主食・主菜・副菜をそろえた食事は、必要な栄養素を補うことができるため、体の不調につながりにくくなります。



工夫② 夏に不足しやすい栄養素をとりいれる

夏は麺類など炭水化物に偏った食事が増える傾向があります。炭水化物はエネルギー源として必要な栄養素ですが、それだけでは栄養が不足しています。
不足しやすいたんぱく質・ビタミンB1・ビタミンCも一緒にとりいれましょう。

たんぱく質

効果 筋肉のもとになり、持久力アップ

食材 肉・魚・卵・大豆製品など



ビタミンB1

効果 疲労回復

食材 豚肉・うなぎ・豆類など



ビタミンC

効果 ストレスに対する抵抗力や免疫力の強化

食材 ピーマン・ブロッコリー・キウイ・イモ類など



工夫③ 食欲がない時のひと工夫

○酸味をきかせる

→さっぱり感で食欲アップ



食材…レモン・酢・梅干し など



○香辛料や香味野菜を利用する

→胃液の分泌促進、風味で食欲アップ



香辛料…カレー粉・こしょう など

香味野菜…しょうが・大葉・にんにくなど



栄養士からのひと言

この時期に旬を迎える夏野菜には、汗で失われる水分やカリウムなど、夏に必要な栄養素が豊富に含まれています。特に、カリウムには利尿作用があり、体にこもった熱を外へ逃がす働きがあります。ぜひ、日々の食事に旬の夏野菜を積極的にとりいれましょう。

夏バテ予防を意識した食生活で、健やかなからだ作りを心がけましょう！

