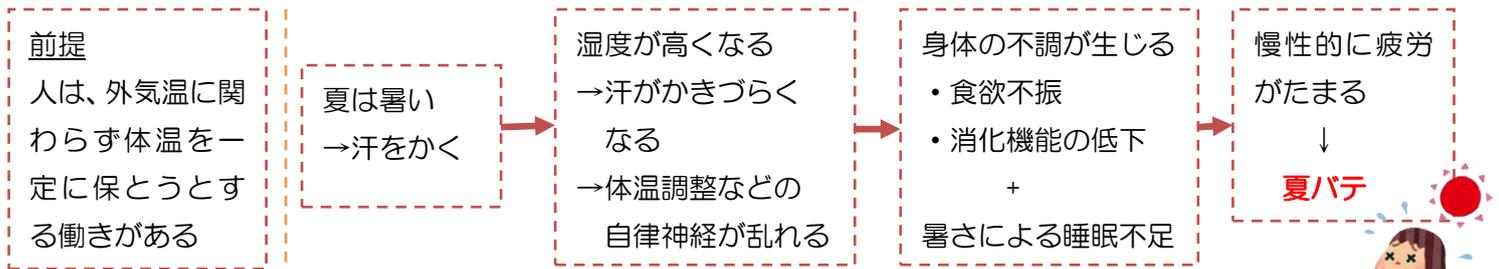


日々の食事から夏バテを予防しよう

夏バテが起きるまで



疲労回復の食事のポイント

①食事の基本、主食（糖質）+主菜（タンパク質）+副菜（ビタミン、ミネラル）を意識する
1日3食、タンパク質（肉、魚、卵、大豆製品）、ビタミン（野菜や果物など）、ミネラル（牛乳や海藻など）をバランスよく組み合わせていろいろな種類の食品を摂りましょう

②ビタミンB1を補給する

ビタミンB1が不足すると体内に摂取された栄養をエネルギーに変換しにくくなります。ビタミンB1は豚肉・うなぎ・大豆・玄米・ほうれん草・ごまなどに含まれています。また、殺菌効力と疲労回復効果のあるアリシンを含むニンニク、ニラ、ネギ、玉ねぎ、生姜などを一緒に食べるとよりビタミンB1の吸収率が上がります

③冷たい物を摂り過ぎないようにする

冷たい物の摂り過ぎは胃腸を壊し、食欲減退の原因になります

④クエン酸を含む食品を取り入れる

クエン酸（レモン、グレープフルーツ、オレンジ、梅干しなど）は疲労の原因となる乳酸を排出する機能があります

⑤粘り気のある野菜（オクラ、モロヘイヤ、ツルムラサキ、ヤマイモなど）を摂る

粘り気のある野菜は昔から滋養強壮効果が期待できます。また、粘り気のある食物繊維のペクチンは便通を促したり、腸内環境を整えるだけでなく、ネバネバ成分が胃の粘膜を保護したり、つるんとした口当たりが食欲増進を助けてくれたりと暑い日々の救世主のような存在です

⑥夏野菜を積極的に摂る

夏野菜には、紫外線から身を守るために抗酸化作用のあるβ-カルテン、ポリフェノール類、ビタミンCやビタミンEなど豊富に含まれています。また、水分やカリウムも多く含んでおり、水分を補いつつ、カリウムの利尿作用により、熱を持った体を冷やしてくれる働きもあります。特に、疲労回復や食欲増進効果もあります。

夏野菜例

トマト

夏が旬で一番栄養価が高いと言われています。また、クエン酸、カロテン、リコピンと多くの栄養素が含まれています

トウモロコシ

ビタミンB1やB2、アスパラギン酸、グルタミン酸を含むので疲労回復に効果的です。包葉が緑でひげの量が多く茶色が濃いものほど食べごろです。

ズッキーニ

風邪予防や疲労回復に効果的です。また、紫外線によるシミやソバカスの予防も期待できます。太さが均一で皮の表面につやがあり傷がない物を選びましょう。

こまめな水分補給、睡眠、適度な運動、バランスのとれた食事から日頃の体調を管理していきましょう