

今月のテーマ「夏バテ予防～食事編～」



いよいよ夏本番!! 皆さん、いかがお過ごしでしょうか、(^^)♪ 暑さによる疲れから、つい「のど越しの良いそうめんや冷やしうどんだけで終わり」なんてことになっていませんか? ですが、こうした食事だけでは、炭水化物(糖質)が中心となり、たんぱく質・ミネラル・ビタミンが不足し夏バテになってしまいますΣ(´▽`;) ;)

今回は、夏の食事のポイントをご紹介しますので是非健康維持に役立てられて下さい☆多気な夏を乗り切りましょう(*^^)v

《夏を乗り切る食材6つのキーワード》



1. 夏に適した食材

旬の野菜



真夏の太陽の日ざしを受けて育った夏野菜は、**ビタミン・ミネラルの栄養素がたっぷり**。体の熱を取り払ってくれる夏野菜を効果的に取り入れましょう。キュウリ、ゴーヤ、なす等に多く含まれる**カリウムは余分な水分を体外に排出し、涼しさを与え、むくみにも効果**あります。

トマト・きゅうり・なす・ゴーヤ
ピーマン・オクラ・かぼちゃ
とうもろこし・にら
スッキーニ

香辛料・薬味



香辛料・薬味は**食欲増進や消化機能回復、新陳代謝の促進**と夏の食事にピッタリです。特にニンニクには、糖質を代謝する**ビタミン B1 と結合し、ビタミン B1 の吸収を良くする成分**が含まれています。スパイスたっぷりのカレーや薬味たっぷり麺類を食べて食欲を維持しましょう。冷房で体が冷えている人には**発汗作用と循環を良くしてくれるみょうががお薦め**です! ニンニク
わさび・みょうが・しょうが
ねぎ・しそ・とうがらし・カレー

発酵食品



発酵食品とは、微生物の働きによって元の素材より旨味や栄養価が上がって**栄養価が高く、栄養素の吸収率もアップ**します。発酵食品の特徴は何と言っても**消化が良い** 発酵食品は酵母や微生物の酵素の働きにより、既にある程度消化されている食品なので、消化機能が下がる夏にピッタリ。良いことずくめの発酵食品、一日一回は食べたいですね!

みそ・納豆・キムチ・ヨーグルト



2. タンパク質

夏は、基礎代謝量が落ち気温が高くストレスがかかる為、たんぱく質の消費量は増え、食欲低下から糖質中心の食事になりタンパク質が不足しやすくなります。しかし、タンパク質は、私たちが生きていく上で必要不可欠な栄養素で、人間の体は、ほとんど**水とタンパク質**で構成されています。タンパク質は、**筋肉など強いカラダを作り、筋肉の疲労回復や持久力維持する源**となります。たんぱく質が不足すると疲れやすくなりスタミナ切れを起すので夏は積極的にタンパク質を摂りましょう!

★タンパク質の食品【肉類、魚類、卵、豆類、乳製品】

★夏にお薦めタンパク質【卵、豆腐、かつお節、枝豆、うなぎ】



3. ビタミンB1・ナイアシン

＜B1-グランプリ＞



ビタミンB1の効能としては、食品から摂取した【糖質の代謝を促進してエネルギーを産生する働き】がある事と、疲労物質である【乳酸の蓄積を予防】があり、体の中でも脳や神経は糖質をエネルギー源としているので、糖質の代謝を促進する**ビタミンB1は必要不可欠な成分**です。また、**ナイアシンは、ビタミン B1 の吸収を助け、アルコール分解や血液サラサラの効能**があるので積極的に摂りましょう。

【ビタミン B1 を含む食品】※代表的な食材は左記のグラフを参照
レバー・鰹・鮭・大豆・そば・落花生

【ナイアシンを含む食品】

ぶり、さば、あじ、たらこ、レバー



4. 疲労回復にクエン酸

夏バテ症状に効果があるのが酸っぱい食材に多く含まれる**クエン酸**です。クエン酸は、**食欲増進、身体・精神疲労回復、消化機能回復、ビタミン B1 やミネラルの吸収も助け**、良いこと尽くめです!ただ、分解されて排出されやすいので毎日の食事で確実に摂取しましょう!

- ・酢 ・グレープフルーツ
- ・梅干し ・ゆず
- ・レモン (柑橘類)
- ・らっきょ



5. こまめな水分補給

- ①水分だけでなく、汗で失われる塩分やミネラルも補給しましょう!
- ②喉が乾いてからでは、ガツ飲みで吸収が悪くなるので1~2時間おきに飲みましょう!



※ジュースやアルコールは、糖代謝に必要な**ビタミン C が失われ、食欲不振**などの夏バテを助長させてしまうので飲み過ぎには注意しましょう!また、スポーツドリンクは、糖質が含まれているので**血糖が高い人は、水で薄くしたり、カロリーオフがお勧め**です!



6. 夏の食事は『量より質』

毎日の食事は ①主食、②おかず、③野菜、④果物、⑤乳製品をそろえる食事が基本。しかし、たくさん量が食べられない時には、**良質なタンパク質、ビタミン、ミネラル**を中心に少しずつバランスよく**一日3食**をきっちり食べましょう。特に、涼しい朝の間は食欲もできやすいので**朝食にきっちり食べる**ことが大切です。また、冷たいものばかりでは消化機能が低下してしまうので冷房の効いた部屋では**温かいもの**も摂取しましょう。**ネバネバ食材**は喉越しもよく食べやすいので活用しましょう。特に**オクラ・山芋**は、胃粘膜を守る効果があるのでお勧めです。そうめんやうどんを食べる時には具をトッピングしたり、副菜を付けましょう。

