



8月食育だより



暑い日が毎日続き、体調不良や食欲不振などになっていませんか？
暑さが続くと様々な症状が出る夏バテ。夏バテとは高温多湿な環境に体が対応できないことが挙げられます。

- 特に ①室内での温度差
②暑さによる睡眠不足
③汗で体内の水分が失われる



など、複数の要因が重なっているケースが多いです。

また、食事で摂取する栄養にも影響があります。暑いので、さっぱりとした冷たいものばかりに偏ると、タンパク質やビタミンが不足する状態に。夏バテ予防のためには、不足しやすいタンパク質やビタミン、ミネラルなどを意識して摂る必要があります。

ではどのような食材に多く含まれているか紹介します。



★タンパク質・・・魚、かまぼこ、鶏肉、豚肉、大豆製品などに多く含まれます。
筋肉の疲労を回復させる効果や体力の温存効果などがあります。

★ビタミンB1・・・豚肉やうなぎ、レバー、大豆製品に多く含まれています。
体内の老廃物の代謝を行い、疲労回復させてくれる働きがあります。

★ビタミンB2・・・納豆やうなぎ、卵や緑黄色野菜などに豊富に含まれます。
主に脂質をエネルギーに変える働きがあります。

★ビタミンC・・・ピーマンやフロッキー、カリフラワーそして果物に多く含まれています。
免疫力の向上に役立つとされています。

★ミネラル・・・小魚類、牛乳、ほうれん草などに多く含まれます。
汗をかいたら水分+ミネラルを補給しましょう。



夏バテ予防は、日々の生活習慣を整え、栄養バランスの整った食事をとることが大切です。
まだまだ暑い日が続きますが、紹介した食材を上手に取り入れて暑さを乗り切りましょう。

