

しっかり食べて夏バテ予防！



夏バテとは、高温多湿の環境に身体がうまく適応できないことによる体調不良のことを言います。

夏バテの主な症状



夏バテの原因

- ・暑さと冷房による温度差による自律神経の乱れ
- ・暑さによる食欲低下
- ・発汗による水分やミネラルの不足
- ・熱帯夜による睡眠不足 など

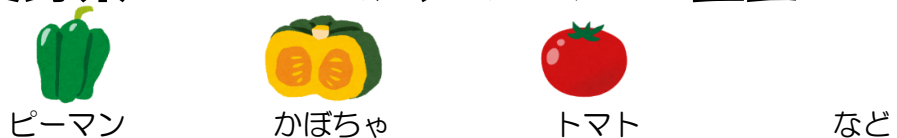
夏バテを防ぐ食事

夏場は暑さから、そうめんや冷や麦など冷たくて炭水化物だけの食事になりやすく、栄養のバランスが崩れがちです。不足しやすいタンパク質、汗で失われるビタミン、ミネラルを意識して摂るようにして、バランスの良い食事を心がけましょう。

～たんぱく質を多く含む食品～



～旬の夏野菜にはビタミン、ミネラルが豊富～



食事を取った糖質を代謝し、エネルギーに変えてくれるビタミンB1は、疲労回復に欠かせない栄養素です。ビタミンB1の吸収を促進する「アリシン」という成分を含む、にんにく、ニラ、ネギなどと一緒に食べると良いでしょう。

～ビタミンB1を多く含む食品～



食欲増進には生姜、しそなどの香味野菜やカレー粉などの香辛料を使うと効果的です。酢やレモン、梅干しなどに含まれているクエン酸にも疲労回復効果がありますのでおすすめです。