



しっかり食べて夏バテ予防



今年も毎日暑い日が続いていますね。「体がだるい」「疲れやすい」「食欲がない」といった“夏バテ”の症状は出ていませんか？

夏バテを予防する食生活の基本はやはり主食・主菜・副菜をそろえたバランスの良い食事を3食きちんと食べることです。夏はあっさりとしたそうめんや冷や麦などの麺類のみで済ませてしまいがちですが、それでは栄養のバランスが偏ってしまいます。

今回は夏バテを予防するために特に摂っていただきたい栄養素を紹介します。

たんぱく質

体（筋肉、骨、内臓、血液など）をつくる材料になります。



魚介類



卵



肉類



大豆製品



乳製品 など

ビタミンB1

食事で摂った糖質を燃やし、エネルギーに変える働きがあります。不足すると疲れのもととなる乳酸が溜まります。



豚肉



うなぎ



玄米



枝豆

など

ビタミンC

暑さによるストレスを緩和させる働きがあり、疲労回復効果があります。



野菜類



果物類



芋類

など

クエン酸

疲労回復効果があります。また、胃酸分泌を促し消化を促進するため、食欲増進が期待できます。



柑橘類



梅干し



酢

など