

Nutrition News



なつ よぼう 夏バテを予防しましょう

なつ 夏バテとは？

なつ 夏バテとは、こうおんたしつ かんきょう からだ てきおう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たいちようふりよう そうしやう体調不良の総称です。

エアコンの効いた室内と蒸し暑い室外の温度差により、じりつしんけい自律神経のバランスが崩れ、くず しょくよくふしん すいみんしやうがい さまざま食欲不振や睡眠障害など様々な症状を引き起こします。

ひび しょくじ たいせつ 日々の食事を大切にしましょう

なつ よぼう 夏バテ予防のために特別な食事をする必要はありません。いち しょく しょくしょく しょくさい どの よ しょくじ1日3食、主食・主菜・副菜の整ったバランスの良い食事をすることが大切です。そこに、ちょっとした工夫をすることで疲労の予防や軽減をすることができます。食事は食べてすぐに効果が出るものではありませんが、日々の食事を大切にしましょう。

しょくよく ばあい りやうり がんぼ ひ食欲がない場合は料理を頑張らない日があってもいいです。つついそうめんやおにぎりなど主食に偏りがちですが、コンビニで買えるサラダチキンやゆで卵、スーパーのお惣菜を取り入れてたんぱく質などの栄養を摂ることもできます。

なつとう どうふ くだもの りやうり た おお納豆、豆腐、果物など料理をせずに食べられるものも多くあります。

なつ こうかてき えいようそ 夏バテに効果的な栄養素

●たんぱく質
きんにく ひろう かいふく たいりよく おんぞん からだ筋肉の疲労を回復させる、体力の温存、体の持久力を向上させる効果があり、肉、魚、大豆製品、卵に多く含まれています。

●ビタミン B1
とうしつ たいしや おこな さい しょう しょうかえき ぶんびつ糖質の代謝を行う際に使用され、消化液の分泌を促進します。ぶたにく豚肉やうなぎ、だいずせいひんレバー、大豆製品などに多く含まれています。

●ビタミン B2
たんすいかぶつ ししつ さん か炭水化物や脂質、アミノ酸がエネルギーに代わる時に使用されます。しやう なつとう たまご りやうしよくやさい納豆やうなぎ、卵、緑黄色野菜などに多く含まれています。

●ビタミン C
こうさん かきやう めんえきりよく たか こうか抗酸化作用があり、免疫力を高める効果があります。くだもの おお ふく ねつ よわ果物に多く含まれていますが、熱に弱いです。

●鉄分
さんそ ぜんしん きやうきやう ひんけつ よぼう にく せいな酸素を全身に供給し、貧血を予防します。肉や魚など動物性食品に含まれるヘム鉄と植物性食品に含まれる非ヘム鉄があり、ヘム鉄のほうが吸収力が良いです。ひ てつ てつ きやうしよくりよく よカツオやマグロ、レバーに多く含まれています。