

# 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、<sup>こうおんたしつ</sup>高温多湿の<sup>かんきょう</sup>環境に<sup>からだ</sup>身体がうまく<sup>できあう</sup>適応できないことによる<sup>たいちようふりよう</sup>体調不良の<sup>そうしやう</sup>総称です。

エアコンの効いた室内と蒸し暑い室外の<sup>おんどさ</sup>温度差により、<sup>じりつしんけい</sup>自律神経の<sup>くずれ</sup>バランスが崩れ、<sup>しょくよくふしん</sup>食欲不振や<sup>すいみんしやうがい</sup>睡眠障害など<sup>さまざま</sup>様々な<sup>しょうじやう</sup>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<sup>とくべつ</sup>食事をする必要はありません。<sup>いちにち</sup>1日3食、<sup>しゆく</sup>主食・<sup>しゆく</sup>主菜・<sup>しゆく</sup>副菜の<sup>ととの</sup>整った<sup>よ</sup>バランスの良い<sup>しょくじ</sup>食事をすることが<sup>たいせつ</sup>大切です。そこに、<sup>くふう</sup>ちょっとした<sup>ひろう</sup>工夫をすることで<sup>ひろう</sup>疲労の<sup>よぼう</sup>予防や<sup>けいげん</sup>軽減をすることができます。<sup>しょくじ</sup>食事は<sup>た</sup>食べてすぐに<sup>こうか</sup>効果が出るものではありませんが、<sup>ひび</sup>日々の<sup>しょくじ</sup>食事を大切に<sup>たいせつ</sup>しましょう。

<sup>しょくよく</sup>食欲がない場合は<sup>りやうり</sup>料理を<sup>がんば</sup>頑張らない日があってもいいです。ついつい<sup>しゆく</sup>そうめんやおにぎりなど<sup>かたよ</sup>主食に<sup>しゆく</sup>偏りがちですが、<sup>か</sup>コンビニで<sup>たまご</sup>買える<sup>そうざい</sup>サラダチキンや<sup>と</sup>ゆで卵、<sup>と</sup>スーパーのお惣菜を取り入れて<sup>たんぱく</sup>たんぱく質などの<sup>えいよう</sup>栄養を<sup>と</sup>摂ることもできます。

<sup>なつとう</sup>納豆、<sup>とうふ</sup>豆腐、<sup>くだもの</sup>果物など<sup>りやうり</sup>料理を<sup>た</sup>せずに<sup>おお</sup>食べられるものも<sup>おお</sup>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

<sup>きんにく</sup>筋肉の<sup>ひろう</sup>疲労を<sup>かいふく</sup>回復させる、<sup>たいりよく</sup>体力の<sup>おんぞん</sup>温存、<sup>からだ</sup>体の<sup>じきゅうりよく</sup>持久力を<sup>こうじやう</sup>向上させる<sup>こうか</sup>効果があり、<sup>にく</sup>肉、<sup>さかな</sup>魚、<sup>だいず</sup>大豆<sup>せいひん</sup>製品、<sup>たまご</sup>卵に<sup>おお</sup>多く<sup>ふく</sup>含まれています。

#### ●ビタミン B1

<sup>とうしつ</sup>糖質の<sup>たいしや</sup>代謝を行う際に<sup>おこな</sup>使用され、<sup>さい</sup>消化液の<sup>しょう</sup>分泌を<sup>しょうかえき</sup>促進し、<sup>ぶたにく</sup>豚肉や<sup>やうなぎ</sup>うなぎ、<sup>だいずせいひん</sup>レバー、<sup>だいずせいひん</sup>大豆製品などに<sup>おお</sup>多く<sup>ふく</sup>含まれています。

#### ●ビタミン B2

<sup>たんすいかぶつ</sup>炭水化物や<sup>ししつ</sup>脂質、<sup>さん</sup>アミノ酸が<sup>か</sup>エネルギーに<sup>か</sup>代わる<sup>とき</sup>ときに<sup>しやう</sup>使用されます。<sup>なつとう</sup>納豆や<sup>やうなぎ</sup>うなぎ、<sup>たまご</sup>卵、<sup>りやうしゆく</sup>緑黄色野菜などに<sup>おお</sup>多く<sup>ふく</sup>含まれています。

#### ●ビタミン C

<sup>こうさん</sup>抗酸化作用があり、<sup>かきやう</sup>免疫力を<sup>めんえきりよく</sup>高める<sup>たか</sup>効果が<sup>こうか</sup>あります。<sup>くだもの</sup>果物に<sup>おお</sup>多く<sup>ふく</sup>含まれていますが、<sup>ねつ</sup>熱に<sup>よわ</sup>弱い<sup>です</sup>です。

#### ●鉄分

<sup>さんそ</sup>酸素を<sup>ぜんしん</sup>全身に<sup>きやうきやう</sup>供給し、<sup>ひんけつ</sup>貧血を<sup>よぼう</sup>予防します。<sup>にく</sup>肉や<sup>さかな</sup>魚など<sup>どうぶつせいしょくひん</sup>動物性食品に<sup>ふく</sup>含まれる<sup>へむ</sup>ヘム鉄と<sup>てつ</sup>植物性食品に<sup>ふく</sup>含まれる<sup>てつ</sup>非ヘム鉄があり、<sup>てつ</sup>ヘム鉄の<sup>ほうか</sup>ほうが<sup>きゅうしゆうりよく</sup>吸収力が<sup>よ</sup>良い<sup>です</sup>です。<sup>おお</sup>カツオや<sup>ふく</sup>マグロ、<sup>おお</sup>レバーに<sup>ふく</sup>多く<sup>ふく</sup>含まれています。

