

令和7年



しがそせい苑 栄養だより



夏バテに注意しよう



眩しい太陽の陽射しと共に暑い夏がやってきました。

この時期気温が高くなると体力が低下して疲れやすくなったり、やる気がでなかったり、食欲が落ち胃腸が弱ってしまうことがあります。

このように夏バテをしてしまう前に原因と食事のできる対策をお伝えします。



夏バテの主な原因



- ① 暑さによる食欲低下や冷たいものの摂りすぎで胃腸の働きが低下し、栄養不足になる
- ② 大量の汗で、体の水分やビタミン、ミネラルが失われる
- ③ 暑さによる睡眠不足
- ④ 真夏の室内と屋外の気温差に体がついていけないための、自律神経の乱れ

夏バテが続くと熱中症になりやすい！！



食事のできる！！夏バテ対策

夏はさっぱりした喉ごしのよいそうめんなどの麺類を食べる機会が多く、炭水化物に偏った食事になりがちです。そのため十分な栄養が摂取されず疲労回復が遅れてしまいます。

夏バテ対策のために食事の中で特に食べて欲しい栄養素についてご紹介します。

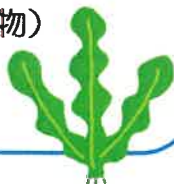
★たんぱく質

血や筋肉、体をつくるもととなる。夏バテを防ぐためにも良質なたんぱく質は必要です！
(例：肉、魚、卵、豆類、乳製品、枝豆など)



★ミネラル

汗をかくと主にミネラルが失われます。ミネラルが不足すると脱力感、筋力低下、食欲不振に繋がります！
(例：海藻類、野菜、果物)



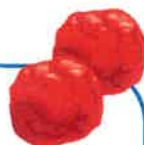
★ビタミンB1

糖質をエネルギーに変える動き。疲労回復の働きもあります！
(例：豚肉、うなぎ、玄米、豆腐など)



★クエン酸

疲れの原因の一つの乳酸を分解し、疲労回復を早める働き！
(例：レモン、梅干し、お酢など)



★香辛料

カレー粉などの香辛料は胃腸の働きを活性化し、食欲を増進させる働きがある。

