

# 栄養ニュース



## 夏バテ予防 の食事



いよいよ夏本番！  
暑い日が続く夏になると疲れが抜けにくい…  
食欲がわかない…  
なんてことはありませんか？  
暑さはまだまだ続きますので、  
夏バテ対策をしっかりと行って  
暑い夏をしっかりと乗り切りましょう！

## 夏バテ予防のための食生活

### ①食事は「量」より「質」

食欲がなくても1日3食、胃に負担がかからない消化のよい良質のたんぱく質（卵、肉、魚、牛乳など）ビタミン（野菜や果物など）、ミネラル（牛乳や海草など）をバランスよく、少しずつでもいろいろな種類の食品を摂りましょう！



### ②香辛料を上手に使って、食欲増進アップ

生姜やわさび、こしょうなどの香辛料、シソ、みょうが、ねぎなどの香味野菜は食欲を増進します！



### ③冷たいものを摂りすぎない

清涼飲料水やアイスなど冷たい飲み物や食べ物をとりすぎると胃腸をこわしたり、食欲がなくなったりしてしまいます。特に寝る前は控えましょう！



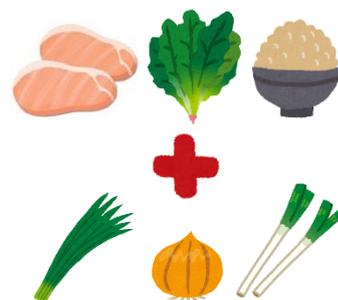
### ④新鮮な野菜・果物を摂って、水分・ミネラル補給

太陽をたくさん浴びて育った夏野菜は、ビタミン類が豊富です。暑くなると汗と一緒にビタミン類も流れ出てしまうので、緑黄色野菜を摂りましょう！



### ⑤ビタミンB1の補給で元気モリモリ

夏は、ビタミンB1の消費が激しく不足しがちに…。不足すると体内に摂取された栄養をエネルギーに変換しにくくなります。ビタミンB1を豊富に含む食品は、豚肉・うなぎ・大豆・玄米・ほうれん草などがあります。アリシン（ニンニク、ニラ、ねぎ、玉葱など）を含む食品と一緒に食べるとビタミンB1の吸収がアップ！



### ⑥クエン酸で疲労回復

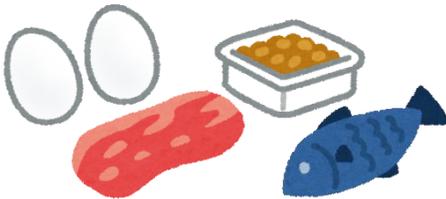
クエン酸（レモン、グレープフルーツ、オレンジ、梅干など）は、疲労の原因となる乳酸を排出する機能がありますので、積極的にとりましょう！疲れをため込まないようにすることも大切です。



# 夏バテ予防のオススメ栄養素5選！

## たんぱく質

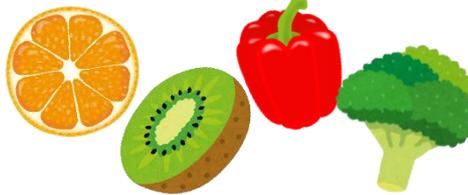
血液や筋肉、ホルモンなどの材料になる『たんぱく質』！不足すると…**筋肉は弱まり、内臓機能が衰えて体調不良や疲労感が出てきやすくなり、夏バテに繋がるため不足に注意！**



肉・魚・大豆製品・卵

## ビタミンC

ストレス、暑さや睡眠不足、紫外線、気温差などにより消費が高まる『ビタミンC』！不足すると…**疲れを感じやすくなるため、暑さへの抵抗力を『ビタミンC』で補いましょう♪**



果物・緑黄色野菜

## クエン酸

様々な食品に酸味成分として含まれている『クエン酸』！**疲労の原因となる乳酸の生成を抑制したり、心身の疲労や肩こり・筋肉痛などを和らげたりする働きがある★**

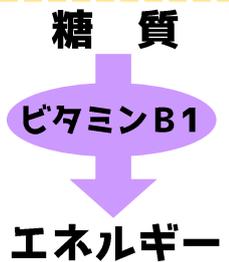


柑橘類・酢・梅干し

## ビタミンB1



豚肉・大豆・うなぎ



糖質をエネルギーに変える時に必要な『ビタミンB1』！しかし**水溶性のため、汗や尿と一緒に排出されてしまい、糖質がうまくエネルギーを作り出すことができず、乳酸などの疲労物質が蓄積して体が疲れやすくなるため不足に注意！**

## イオウ化合物



香りの強い野菜



ニオイの強い野菜や辛味のある野菜などに含まれている『イオウ化合物』！その中でも、**玉ねぎ・にんにく・ねぎ・らっきょう・ニラに含まれる成分アリシンはビタミンB1と一緒に摂ることで吸収率アップ！疲労回復に役立つ！**



← LINE

管理栄養士による健康・栄養情報&レシピを配信中！  
QRコードを読み取ってご登録できます♪  
ぜひチェックしてみてください★



Instagram →