

～ 夏バテ予防 食事のポイント ～

まだまだ残暑の厳しい暑さが続きます。夏バテを防ぐためには、こまめな水分補給や十分な睡眠に加え、夏に不足しがちなたんぱく質、ビタミン、ミネラルを中心に1日3食バランスよく食事をとるようにしましょう。

食事のポイント

- ① 朝ごはんをしっかり食べる
朝ごはんを抜いてしまうと、エネルギー、ビタミン、たんぱく質、鉄分が不足します。エネルギーが不足するとスタミナ不足になり、夏バテをおこしやすくなります。少量でも食事をとることを心がけましょう。
- ② ビタミンB群など十分な栄養補給を心がける
ビタミンB群やビタミンC、ミネラルは汗や尿とともに失われます。夏バテ予防にはビタミンB群(豚肉、ウナギ、大豆、玄米、ほうれん草、ゴマなど)を中心とした十分な栄養素の補給が大切です。
- ③ 冷たいものをとりすぎないようにしましょう
胃腸をこわしたり、食欲減退の原因になります。

嘱託医 藤崎志保子先生からのアドバイス



上手な水分補給で疲れ知らずに！

清涼飲料水には糖質を多く含むものもあり、これによる糖質過多も疲労の原因になりかねません。

カロリーのないお茶やお水を上手に取り入れられたり、スポーツドリンクを飲む場合は、1.5～2倍に薄めて飲むとよいでしょう。

★ 栄養コーナー ★

夏バテ対策にクエン酸を！

クエン酸は体の中でエネルギーを生み出すために必要な栄養の一つです。

夏バテの原因になる成分(乳酸といいます)を体の中で作られにくくし、疲れや肩こりなどの予防・改善に役立ちます。

クエン酸は「酢」に豊富に含まれています。

サラダのドレッシングとして野菜にかけたりすると摂りやすいですし、最近は手軽にお酢が摂れるドリンクも売っていますので、続けやすい方法で摂取してください。