

元気に夏を乗り切ろう！

# 食事・生活のポイント



今年も暑い夏がやってきそうですね。

気温と湿度の高い夏は、基礎代謝は落ちますが、ストレスがかかる為、たんぱく質の消費量が増えます。またビタミンB群は汗で排出される量も含めて普段の3倍も消費されます。さらにカルシウムも汗と一緒に排出されますし、夏の暑さや紫外線によって体内の活性酸素が増え、ビタミンCの消費も増加します。これら一つ一つの栄養素の不足が夏バテの症状を引き起こし、夏風邪や冷房病にも一層かかりやすくなります。食事・生活のポイントをおさえて元気に夏を乗り切りましょう！

## 夏の体に効く3つの栄養素

### ◆ たんぱく質 ◆

たんぱく質が不足すると免疫力の低下を招き、基礎体力が落ちてしまうので欠かすことが出来ません。特に暑さによるストレスで傷んだ胃壁を回復させるには、消化吸収に優れた良質なたんぱく質が力を発揮します。

#### 多く含む食べ物

鶏卵・魚・鶏肉・豚肉・牛肉・豆腐・牛乳  
乳製品など

### ◆ ビタミンB1 ◆

ビタミンB1は糖質を燃焼させる働きがあり、清涼飲料水やアイスクリームといった糖分の多い物を口にしがちな夏は、とりわけビタミンB1の消費が大きいと言えます。不足すると乳酸などの疲労物質が作られてしまいます。

#### 多く含む食べ物

豚肉・鰻・ハム・ベーコン・大豆製品・ピーナッツ  
レバー・いんげん・オクラ・胡麻など

### ◆ ビタミンC ◆

ビタミンCには抗ストレスホルモンである副腎皮質ホルモンの合成を促進する働きがあります。屋内外の気温差により体にストレスのかかる夏は栄養価の高い旬の野菜や果物を積極的に食べてストレスへの抵抗力を高めましょう！

#### 多く含む食べ物

ピーマン・パプリカ・ブロッコリー・トマト  
キャベツ・オクラ・玉葱・大根・レモンなど

## 暑さに負けず健康に過ごすために、元気に夏を乗り切るためのポイント

### 1 食事をしっかり!

栄養のバランスを考えましょう。暑いからといって、冷たいものやあっさりしたものばかり食べていると、体に必要な栄養素が不足し栄養のバランスがくずれます。



### 2 水分を摂りすぎない!

多量な水分は、胃液を薄めると同時に一時的に満腹感が起きるので、食欲につながりません。特に清涼飲料水、甘いジュースなどは糖分が多く含まれています。糖分の摂りすぎはビタミンB1、カルシウム不足を招きます。

### 3 十分な睡眠をとろう!

日本の夏は湿度も高いので、蒸し暑く、じっとしていても疲労が増します。加えて睡眠不足により、疲労は一段と蓄積されます。疲労は食欲不振、ストレス、冷房病など体調を崩すすべての原因となります。



### 4 適度な運動をしよう!

適度な運動により、精神的ストレスが拡散されます。また気分転換にもなり、次の行動への活力源にもなります。

### 5 汗をかこう!

汗をかくことは体温調節をする上で大切なこと。汗をかくことで暑さに対応し、順応しようとしているのです。冷房の中で過ごすことの多い現代人には暑さに対応していく力を養う場が少なくなっています。ちょっとした暑さにもすぐ音をあげ、また冷房に頼ってしまうのです。このような悪循環を防ぐ為にも冷房は上手に使用したいものです。



## おすすめメニュー



白身フライのマヨ南蛮



豚しゃぶ(中華香味ダレ)



ささみチーズカツ(冷製サルサソース)



豚肉チンジャオ黒胡椒炒め



鶏とオクラの梅だれ和え



鶏天おろしうどん・そば

