

# 夏バテ予防 『食事編』

気温や湿度が高くなる夏は体調を崩しやすい季節です。食事や生活習慣を工夫することで『夏バテ』を防げます。主な不調症状は身体がだるい、眠れない、食欲不振など。夏バテ対策は

★水分 ★睡眠 ★運動 ★食事 です。

水分の摂り方、食事の工夫をして、

夏に負けない身体をつくりましょう。



## ★水分の摂り方

夏バテ予防には『水分補給』はかせません。一日 2.5ℓ の水分が身体から失われており、食事で 1ℓ、飲み水として 1.5ℓ 摂るようにといわれています。冷たい物ばかり飲むと、胃腸に負担をかけやすく、食欲も落ち冷えの原因にもなります。冷たいものばかりでなく温かいものも飲むようにしましょう。一度にたくさん飲むのではなくこまめに少量の水分補給が大切です。



実は『喉が渴いた』と感じた時には脱水が始まっています。早く水分を摂らなければと思っても、水分補給には向いていない飲み物もあります。コーヒー、紅茶などに含まれているカフェインは利尿作用があるので水分として摂取しても尿として体の外に出ていってしまいます。



暑い時に飲むと美味しいアルコール飲料もカフェイン同様に利尿作用があります。カフェインを多く含む飲み物、アルコール飲料を飲む時は一緒に水を飲むようにしましょう。

砂糖が入っているジュースやスポーツドリンクは血糖の上昇につながり肥満の原因にもなります。大量の汗をかいた後の水分補給でなければノンカフェインの水分補給で十分です。水、麦茶、ルイボスティー、ローズヒップティーはノンカフェインの飲み物になります。



## ★食事の摂り方

高温多湿の時期は身体が疲れやすく食欲不振にも。冷たく、さっぱりした麺類などで、食事を済ませがちですが、栄養バランスを欠くのでより体調不良になり夏バテに。

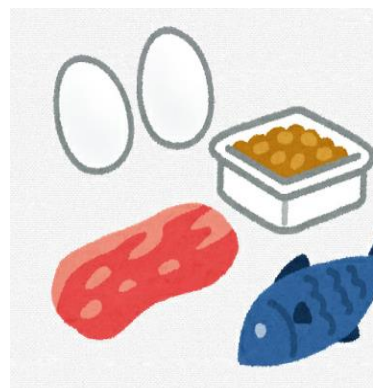
体力を回復させるには、主食、主菜、副菜（炭水化物・タンパク質・脂質・ビタミン・ミネラル）をバランス良く摂ることが大切です。特に身体を作る上で大切な栄養素である『タンパク質』、疲労回復に効果がある『ビタミンB1』を意識して摂りましょう。

タンパク質は肉、魚、卵、大豆製品に多く含まれ、ビタミンB1は豚肉、うなぎ、レバー、豆類などに多く含まれています。

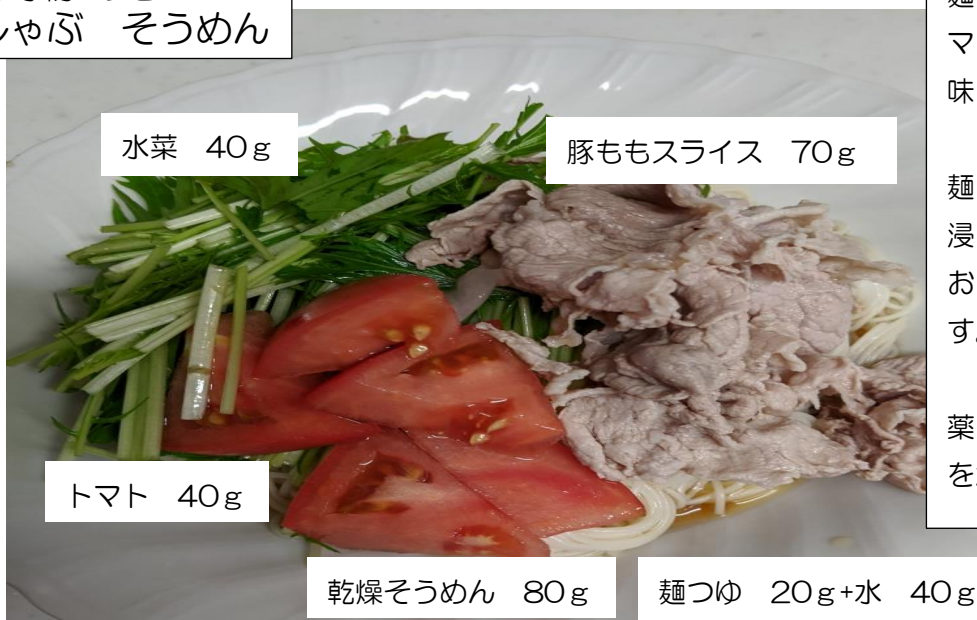
食欲増進効果のあるしょうが、わさび、こしょうなどの香辛料を活用するのも良いです。麺類の薬味のみょうが、しそ、ねぎなどに食欲増進効果が期待出来ます。

また、夏野菜は身体を冷やす働きがあります。旬の野菜は栄養価も一番高いのでお勧めですが、冷えが気になる方は加熱して食べると良いです。

汗をかくとミネラルが失われるため塩分補給をしがちですが、過度の塩分補給は必要ありません。3回食事を摂れている人は大量の汗をかいたとき以外は食事で摂った塩分で十分足りています。塩分補給で塩分が多くならないように気をつけてください。



夏バテ予防レシピ  
冷しゃぶ そうめん



麺つゆのかわりにゴマだれをかけても美味しいです。

麺つゆに水菜を少し浸して下味をつけておくと食べやすいです。

薬味を入れた麺つゆをかけても良いです。

- 作り方
- ① 鍋に湯をわかし、酒少々入れて豚肉を茹で、氷水に入れて冷ましザルに入れて水を切る。トマト、水菜は食べやすい大きさにカットする。
  - ② そうめんは茹でて冷水にとり、水気をしっかり切る。
  - ③ ②を器に盛り①をのせてめんつゆをかける。