

適塩生活のすすめ（第19号）

県南ふくし会
栄養士

広報「適塩生活のすすめ」は年4回発行予定です。
食生活、減塩を意識して健康づくりに努めましょう。

～暑さに負けない食事と栄養素～

これから、暑い夏がやってきます。

食生活では、暑さで『暑い→だるい→食欲がない→飲料水の飲みすぎ→消化能力の低下→食欲不振』という悪循環を招き、さらに夜の暑さで寝苦しく生活のリズムが乱れがちになります。その結果、体調が崩れて夏バテを起こしてしまいます。

夏バテ予防に効果的な食事と栄養素

食事はなるべく3食食べるようにしましょう。

さらに以下の栄養素を摂るように心がけましょう。

①ビタミンB1…アリシンと一緒に摂ることで、疲労回復に役立ちます。

《食材》:ビタミンB1 ～ 豚肉、ごま、うなぎ、大豆、かつお、玄米
アリシン ～ にんにく、玉ねぎ、ネギ、にら



②ビタミンA…皮膚や粘膜・視覚を正常に保ち、身体の抵抗力を保っています。

《食材》:レバー、うなぎ、人参、かぼちゃ、赤ピーマン、にら



③ビタミンC…皮膚・粘膜・骨の強化に役立ち、抗ストレス作用もあります。

《食材》:キウイフルーツ、じゃが芋、カリフラワー、ブロッコリー



④たんぱく質…体の細胞などの構成成分。不足すると免疫力低下、スタミナ不足になります。

《食材》:肉、魚、玉子、乳製品、豆製品



⑤カリウム…体内の余分なナトリウムを体外へ出してくれます。

《食材》:ひじき、いも類、ほうれん草



⑥クエン酸…疲労物質の乳酸を減らしてくれるので、疲労回復に役立ちます。

《食材》:レモン、梅干し、酢



暑いとどうしても冷たいものを飲みすぎたり、さっぱりしたものだけを食べたりなど偏った食生活になりがちです。バランスの良い食事を心がけて、今年の夏も元気に乗り切りましょう。