

栄養だより

夏バテについて

夏バテとは？

人は暑くなると、汗をかいたりして体温を調節しますが、日本の夏は湿度が高いため、体温調節が働きにくくなります。そして自律神経などが正常に機能しなくなると、「だるさ」や「疲労感」、「食欲不振」などの症状が現れます。このような体調不良を総じて「夏バテ」といいます。



主な原因

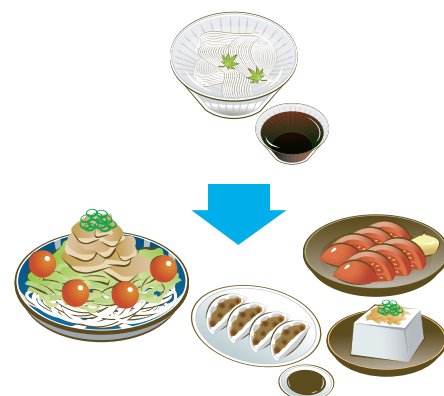
- ・ 汗をかくことによる体内の水分やミネラルの不足
- ・ 温度差(屋内と屋外)による自律神経の乱れ
- ・ 胃腸の疲れによる消化機能の低下
- ・ 睡眠不足による体力の低下



食事のポイント

暑い時期には、食事をそうめんや冷麺などで簡単にすましてしまう、という方も多いのではないのでしょうか。麺類は食欲がない時も食べやすいですが、麺類のみでは炭水化物に偏ってしまいます。たんぱく質（肉・魚・卵・大豆製品等）や野菜を組み合わせましょう。

さらに、以下にご紹介する夏バテ予防に効果的な食品や栄養素を取り入れて、暑い夏を乗り切りましょう。



- 夏野菜…トマト・ナス・オクラ・モロヘイヤ など
旬の野菜は美味しいだけでなく、ビタミンやミネラルが豊富です、積極的に摂取しましょう。

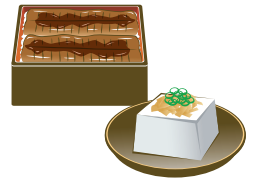


- 香味野菜、香辛料…大葉・ミョウガ・唐辛子 など
香味野菜や、香辛料は、食欲増進の効果が期待できます。



●ビタミンB1

食事で摂取した炭水化物（糖質）をエネルギーに変える働きを促し、疲労回復に効果的と言われています。豚肉・ウナギ・大豆・玄米などに多く含まれます。



●アリシン

ビタミンB1と一緒に摂取することでビタミンB1の吸収を高めます。また、相乗効果で疲労回復に役立つとされています。ネギ・ニラ・ニンニクなどに多く含まれます



おすすめレシピ 豚しゃぶうどん 〜レモン風味〜

香味だれにレモン汁を使用しているため、食欲のない時でも食べやすいレシピです



材料(1人分)

うどん ……1玉(200g)
豚バラ肉(冷しゃぶ用) ……80g
トマト ……中 1/2 個(約 60g)
香味だれ
レモン汁 ……20ml(レモン 1/2 個)
濃口醤油 ……10g(大さじ 1/2 強)
ゴマ油 ……4g(小さじ 1)
砂糖 ……3g(小さじ 1)
にんにくチューブ ……3g(小さじ 1/2 強)
すりごま ……2g(小さじ 1)

作り方

- ①トマトはくし切り、レモンは 2 枚輪切りにして残りは絞っておく。
- ②香味だれの材料を混ぜる。
- ③鍋に湯を沸かし、うどんを茹でる。その後、流水にさらし水を切る。
- ④再び鍋に湯を沸かし、豚バラ肉を火が通るまで茹でる。その後、流水にさらし水を切る。
- ⑤皿に、うどん、豚バラ肉、トマト、レモンを盛付け、香味だれをかけて完成。



栄養量(1人分)：エネルギー 627kcal たんぱく質 18.8g / 脂質 34.9g / 炭水化物：54.1g / 食塩相当量 2.3g