

夏バテの予防対策



これからの暑い夏を乗り切るために、食事の献立を工夫し、しっかり栄養をとるように心がけましょう。



脱水症状のチェック！！ こんな方は要注意！

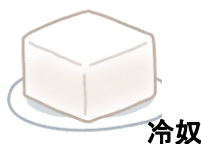
- 食欲が低下している
- 食事中にお茶や汁物をあまりとらない
- 水分の摂取する回数が少ない
- よくのどが渇く
- トイレに行く回数が減った
- チェックが付いた方は、水分補給をこまめに行い、バランスのとれた食事を心がけましょう。



①たんぱく質

たんぱく質は筋肉や靭帯など強い身体をつくったり、持久力を左右する血液中のヘモグロビンの材料などになります。筋肉の疲労回復や持久力アップに欠かせない栄養素であるため、たんぱく質が不足すると疲れやすくなったり、スタミナ切れを起こしたりします。

たんぱく質は肉類や魚類・大豆などの豆類に多く含まれています。特に、豆腐は温かくても冷たくしても美味しく食べることが出来る食材なので、夏にはおすすめです。



冷奴



豆腐ハンバーグ



チャンプルー

②鉄分

鉄分は、汗とともに排出される成分のひとつです。スポーツをした後などには水分と塩分の補給だけでなく、鉄分も摂るようにしましょう。

貧血のほとんどは鉄不足によるものです。鉄分はたんぱく質と一緒に摂ると吸収がよくなります。

- ・レバー ・ひじき ・ほうれん草 ・小松菜 ・菜の花
- ・卵 ・あさり ・牡蠣 ・いわし ・かつお ・レーズン 他

☆調理例☆

ひじき豆 いわしの梅煮 ほうれん草のお浸し
あさりの酒蒸し



④ビタミンB群

ビタミンB₁はご飯や麺類などの炭水化物をエネルギーに変える働きもっています。ビタミンB₂には脂肪燃焼効果があり、不足するとたんぱく質をエネルギーに変えることが出来なくなります。

ビタミンB群は水に溶けやすく、体内に蓄積することができないため、毎日摂取する必要があります。

- ・ビタミンB₁… 豚肉、うなぎ、玄米、胡麻
- ・ビタミンB₂… レバー、乳製品、卵
- 納豆、葉菜類、ナッツ類



土用のうなぎも意味があるのですね！！

⑤ビタミンC

暑さなどのストレスによって胃腸の働きが弱まると自律神経が不安定になり、さらに夏バテが加速します。こんな症状に効果的なのがビタミンCです。

ビタミンCはストレスを和らげる働きを持ち、疲れた体をリフレッシュさせることが出来ます。

夏野菜にもビタミンCを多く含むものがたくさんあり、トマトやピーマン・ゴーヤ・アスパラガス・かぼちゃなどが挙げられます。また、じゃがいもやさつまいもなどのいも類・果物にもビタミンCは豊富に含まれています。

アレンジとして、かぼちゃやトマトの冷製スープもいいですよ！



⑥クエン酸

クエン酸は柑橘類に多く含まれている酸味成分です。運動をした後や、疲れた時には体の中に乳酸が溜まります。クエン酸は乳酸を分解し、体外へ排出する働きがあるため、疲労回復の効果があります。さっぱりした味は食欲をアップさせることにも繋がります。クエン酸は熱に弱く、水に溶けやすい性質があるため、出来るだけ「生」で食べるようにしましょう。

はちみつレモンやフルーツヨーグルトもおすすめです♪

- レモン・グレープフルーツ・キウイ
- パイナップル・梅干し



豚肉の梅生姜焼きとろろ丼

材料(2人分)

- | | | |
|--------------|-----------|---|
| ・玉ねぎ 1/2 個 | ・梅干し 2 個 | A |
| ・生姜 1 片 | ・ネギ 少々 | |
| ・オクラ 8 本 | ・油 適量 | |
| ・山芋 100g | ・ごはん 2 人分 | |
| ・豚こま切れ肉 200g | | |
-
- | | |
|-------------------|-----------|
| ・醤油 大さじ 1.5 | ・酒 大さじ 2 |
| ・みりん 大さじ 1.5 | ・砂糖 大さじ 1 |
| ・生姜のすりおろし 小さじ 1/2 | |

作り方

- ①玉ねぎは2cm くらいの角切り、生姜はみじん切りにする。さらにオクラは茹でて輪切り、山芋はすりおろしておく。
- ②Aはあらかじめ混ぜ合わせておく。
- ③フライパンに油を熱し、生姜を炒め、香りがたったら玉ねぎ・豚肉も入れて炒める。
- ④Aを入れ、強火で炒める。
- ⑤器にお好みの量のごはん・④・オクラ・山芋・ネギ・梅干しを盛り付け、完成！



山芋・納豆・オクラなどには、胃腸の粘膜を保護する働きがあるムチンが含まれています。胃腸が弱りがちな夏には嬉しい食材です！