



# 栄養だより vol.5

今回のテーマは『夏バテ』です

近年、どんどん上がっていく気温！そんな暑い夏に気を付けたい健康トラブルの一つが夏バテです。

食欲がなくなったり、だるさを感じたりして、普段よりも力が出なくなってしまうます。

そうならないために気を遣いたいのが食事です。

しっかり栄養を摂取し、暑さに負けない身体を作っていきましょう



## 夏バテの原因

### 1. 栄養不足

暑さで食欲が落ちてしまうことがあります。十分に食事をとらなかつたり、冷たいもの、食べやすいものばかり食べたりすると栄養不足や偏りが起きてしまいます。

### 2. 水分やミネラルの不足

気温が高いことで汗がかきやすくなり、意識的に水分をとらないと脱水症状を引き起こしてしまいます。熱中症の原因にもつながります。

### 3. 自律神経の乱れ

暑い室外とクーラーの効いた室内の温度差で上手に体温調整ができない

### 4. 寝不足

熱帯夜は眠りにつきにくく、睡眠によって体力を十分に回復できなくなります

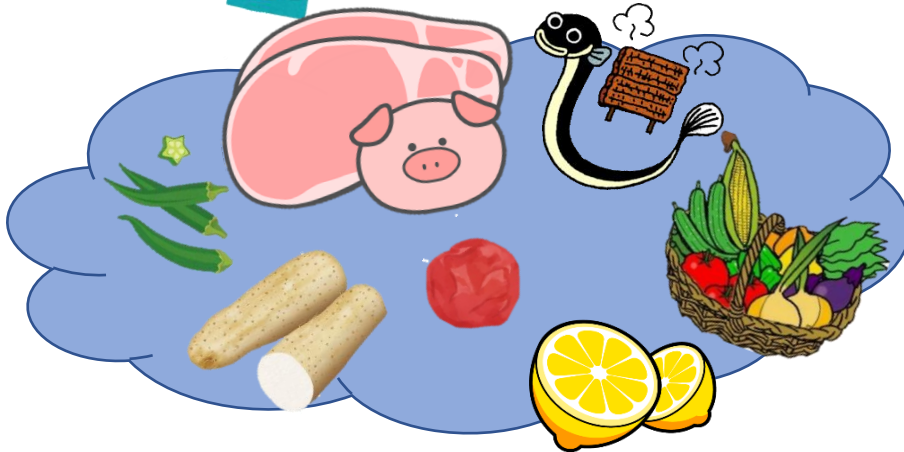
冷たい食べ物はどうしてダメ？



冷たいものは一時的に体を冷やす時には有効ですが、朝から晩まで食べてばかりでは続けると・・・体内を冷やし続けることになります。そのため、体温を保つために多くの血液が使われます。そうすると血流が悪くなり胃腸の働きが低下し、栄養素を十分に吸収できなくなります。その結果、体力が低下してしまうのです。

## 夏バテに効く食材

- ・豚肉・うなぎ
- ・ネバネバ食材・夏野菜
- ・梅干し・レモン



◎ネバネバ食材(オクラ、長芋など)に含まれているムチンは胃腸が保護できます。さらに、たんぱく質の分解を促進する効果があるため、疲労回復も促してくれます。

◎梅干しやレモンに含まれているクエン酸は疲労回復だけでなく消化や殺菌をサポート！

効率的に取り入れて暑い夏を乗り切りましょう！？