



栄養ニュース 第215号

平成29年8月 福西会病院 栄養管理科

厳しい暑さが続いています。皆さんいかがお過ごしでしょうか？
この時期よく耳にするのが「夏バテ」です。今回は夏バテについてお話ししたいと思います。



夏バテとは

人間の体は、暑くなるとその暑さに対応して体温を調整しますが、その体温調整機能が気温の変化に対応できず、働かなくなると、自律神経調整機能が低下し、食欲がなくなったり、体調がすぐれないなどの体に不調が現れる症状を「夏バテ」といいます。

食事で夏バテを予防しよう！

1、量より質

食欲がなくても1日3食食べることが大切です。
香辛料や香味野菜を取り入れると食べやすくなります。

香辛料

カレー・こしょう等

香味料

しそ・わさび・みょうが等



2、冷たいものは摂り過ぎない

アイスなど冷たい食べ物を摂り過ぎると、胃腸に負担がかかり消化力が低下することで、食欲不振に陥ります。特に寝る前は控えましょう。



3、野菜や果物から、水分・ミネラル補給

汗をかくと水分とミネラルも一緒に流れてしまいます。
汗には塩分だけでなく、体の機能調整に欠かせないミネラル分（カルシウム・マグネシウム・カリウム）など数多く含まれています。
また、マンガン不足はめまいなどの原因になります。

ミネラルを多く含む食材

カルシウム・・・煮干し・牛乳

マグネシウム・・・ごま・あおさ

カリウム・・・バセリ・ワカメ

マンガン・・・しょうが



4、クエン酸で疲労回復

筋肉疲労の際に乳酸がたまります。

乳酸とは・・・私たちの体は糖質を分解して吸収し、それをエネルギーに変換します。運動強度が高くなると筋肉の細胞内では多くの糖が分解され、吸収しきれずに残ってしまうことがあります。これが乳酸になります。

クエン酸をしっかり吸収することで体内に蓄積された乳酸を除去してくれます。

クエン酸を多く含む食材

レモン



梅干し



酢



5、ビタミン B1 をしっかり補給

ビタミン B1 は疲労回復に効果があります。

ビタミン B1 は炭水化物などの糖質をエネルギーに変える働きがあり、不足するとエネルギー不足になってしまい疲れの原因になります。

* 硫化アリルはビタミン B1 の吸収をよくします。

一緒に摂ることをお勧めします。

食材 ニンニク・ニラ・ネギなどに含まれています。

ビタミン B1 を多く含む食材



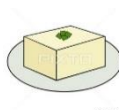
豚肉



玄米



枝豆



豆腐



納豆



うなぎ

夏バテ解消レシピ

豚しゃぶのレモン塩ダレ

🕒 10分

172 cal



塩分 1.0g



材料 (2人分)

豚肉しゃぶしゃぶ用	160g
キャベツ	100g
ニンジン	30g
ネギ	15g
水	50g
ごま油	大さじ1/2
塩	小さじ1/4
黒こしょう	少々
レモン汁	小さじ2

A

- ① キャベツ・ニンジンに短冊切りにし、ネギはみじん切りにします。
- ② 鍋に湯を沸かし、短冊切りにしたニンジンを入れ、柔らかくなったらキャベツを加えて茹でます。(時間差で茹でます。)
- ③ 茹でた②をザルに取出し、同じ湯で豚肉を茹でザルにあげます。
- ④ ボウルにみじん切りにしたネギ、Aの調味料を混ぜ合わせ、タレを作ります。
- ⑤ お皿に、茹でたキャベツ・ニンジンを敷き、その上に豚肉を盛り付けて、④のレモン塩ダレをかけて出来上がりです。

