

緑の園ワンポイント栄養

夏バテに気をつけましょう

毎日暑い日が続いていますが、皆さんお変わりありませんか？

暑い日が続くと夏バテになりやすくなります。夏バテになる原因は、食生活の乱れ、自律神経の乱れ、睡眠不足などです。そこで今回は、夏バテ予防に効果的な食事についてお話します。

夏バテ予防に効果的なのは、バランスの良い食事を心がけることです。特に「ビタミンB1」は積極的に摂りたい栄養素です。ビタミンB1は、糖質をエネルギーに変える働きや、疲労回復に効果がある栄養素です。また、「アリシン」という栄養素と一緒に摂ると、ビタミンB1の働きを持続させる効果があります。

ビタミンB1を多く含む食品として、「うなぎ」「豚肉」「大豆」などがあります。また、アリシンを多く含む食品は、「ニンニク」「ニラ」「ネギ」などがあります。

バランスの良い食事をして生活リズムを整え、暑い夏を乗り切りましょう。