

緑の園ワンポイント栄養

夏バテ対策について

暑い日が続き夏本番となってきました。皆さんお変わりありませんか？

これからさらに暑くなると、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。栄養バランスの良い食事を摂り、しっかり睡眠をとることが夏バテ対策のポイントです。

暑くなるとどうしても冷たいものが食べたくなったり、食欲が落ちてくるなどの越しの良い麺類などの炭水化物の多い食事になりがちです。

そうすると、たんぱく質やビタミン、ミネラルが不足してきます。豚肉や大豆、卵などたんぱく質を多く含む食材を毎日取り入れるように意識してみましょう。

また、ビタミンB群は、疲労回復に効果があると言われています。特にビタミンB1は、糖質をエネルギーに変える働きがあります。にんにくやねぎなどのアリシンを含む食材と一緒に摂ると、ビタミンB1の働きを持続させる効果があります。

冷たいものばかりを食べ続けると、胃腸の働きが弱くなります。温かいものを食べたいけど、台所で火を使って長時間調理をしたくないという方は、電子レンジなどを上手に活用し、温かい料理を食べるよう意識してみましょう。

参考：味の素ホームページ