

パワーアップ夏バテ予防食！

猛暑日の毎日による天井知らずの気温の上昇！夏はまだ半分過ぎたかなというところです。

みなさん、食欲は落ちていませんか？

食事に偏りは出ていないでしょうか？

夏バテの大きな原因のひとつに「食事」があります。

このコーナーでも再三にわたってご紹介しましたが、改めて何を食べて元気を保つのが良いのか考えましょう！

夏バテ症状・・・

- ・なんとなくだるい、疲れがとれない
- ・食欲がわかずに簡単にめん類やおにぎりなどで済ませている
- ・暑いのに冷えを感じる
- ・体重が減ってきた

思い当たりますか！？

夏バテ予防対策の食事方法とポイント

1 日 3 回の食事はしっかり摂りましょう⇒とりあえずエネルギー確保！



それができたら・・・

必要な栄養素を摂取しましょう

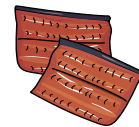
1. 特に必要な栄養素はビタミン B1

糖質をエネルギーに変換させるために必要なビタミン

“冷たいめん類だけ”、“白いご飯でエネルギー確保”などでは糖質だけを多く摂ってしまいます。

飲酒量が多い人、アイスクリームなどの冷菓をよく食べる人も要注意です！

これらのエネルギーをしっかりと力に変えてくれるのがビタミン B1 です！



多く含まれる食材：豚肉とその加工品・うなぎ・豆腐や大豆製品・玄米など
＜メニュー例＞

- ・冷しゃぶサラダ：豚しゃぶにスライスオニオンを添え、たれにおろしにんにくを入れると、ビタミン B1 の吸収率がさらにアップします（アリシンという成分のため）
- ・冷奴の青ねぎ、すりごまたっぷりのせ
- ・具たくさん冷やしめん：卵、納豆、ハム、枝豆、ねぎ、オクラ、ごまなど
- ・お昼ご飯におにぎりを買う場合は白米より、玄米にする
- ・うどんやそうめんばかりではなく、そばを食べる機会を作る

2. 主菜を食べてたんぱく質を確保しましょう

肉・魚・卵・豆腐や大豆製品、牛乳や乳製品を各食事ごとに摂りましょう

たんぱく質が不足すると筋肉量が減り、冷え性や体力低下、体重減少にもつながります

筋肉の 75%は水分、体内の水分貯蔵庫としてもたんぱく質食品は欠かせません
体力、免疫力を維持することも夏バテ予防のひとつです

3. クエン酸を摂取しましょう

クエン酸はエネルギー産生に重要な役割をする成分です。かんきつ類の酸味を思い浮かべて下さい

疲労回復を助けてくれ、さわやかな酸味でさらに食欲アップも期待できます
梅干し、酢の物、かんきつ類などを上手に取り入れましょう

焼き魚や肉のソテーなどにレモン汁や酢をかけるのも簡単ですね



※梅干しは他の食品からの塩分摂取も考慮して1日1個までにしましょう

4. 温かい汁物を献立に入れましょう

水分不足も気になるし、暑いからと冷たい飲み物を摂りすぎると胃酸が薄まり、消化機能が落ちるといわれます

涼しくした部屋で温かい汁物を食べましょう

- ・豚肉と野菜で具たくさん豚汁（豚肉のビタミンB1は水溶性なので汁物にすることで無駄なく摂取できます）
- ・トマトジュースを利用してベーコン、ゆで大豆、玉ねぎ、コーンなどを入れた簡単なミネストローネ風スープ

コンビニご飯でひと工夫①

主食

玄米おにぎり

主菜

焼き魚
卵焼き、ゆで卵
サラダチキン

副菜

野菜がとれるスープ
野菜サラダ
ひじき煮など惣菜

コンビニご飯でひと工夫②

主食

ざるそば

主菜

焼き魚 ちくわ
冷奴
卵焼き

副菜

野菜のかき揚げ
八宝菜風炒め物

★ドライカレー

材料 3～4人分（作りやすい分量） <作り方>

豚ひき肉	300g
玉ねぎ	1個
にんじん	1/2本
なす	1本
ズッキーニ	1/2本
トマト水煮	200g
ゆで大豆	100g
サラダ油	小さじ2
カレー粉	小さじ2～

- ① 野菜はすべて7～8mmの粗みじん切る。
- ② フライパンに油を入れて温め、豚ひき肉を炒める。色が変わってきたら①の野菜を入れて炒め合わせ、カレー粉を振り入れ、さらにトマト水煮、ゆで大豆も加えて炒め煮にする。
- ③ 最後に塩をふたつまみ程度入れて好みの味に仕上げる。

※カレー粉の量、野菜の種類はお好みで・・・

隠し味にしょうゆかソースを入れても風味がよくなります
ご飯以外に、そうめんやパスタにも合いますよ