

知っておこう！夏バテ予防はこれだ！ -夏バテを防止して暑い夏を乗り切ろう-

夏バテになるしくみ



高温多湿によるストレスで胃腸の働きが鈍り、食欲が減退。

偏った食事になり、必要なエネルギーや栄養素が不足。

体がだるい...。無気力になる...。疲れが抜けない...

夏バテ

食べ方や味付けにひと工夫！

のど越しのよい食材を！

食欲が進まない時は豆腐やめん類など、のど越しのよい食べ物を。いろいろな具をトッピングして、栄養不足を防ごう。



スパイスで食欲増進！

スパイスの効いた食べ物は胃の働きを促進させ、食欲が増進します。また、香味野菜類（ねぎ・しそなど）を上手に活用しよう。

一品でも栄養満点！

丼物やカレーライスなどは、主食と主菜・副菜が同時に食べられるのでオススメ。汁物は具を多くすることで栄養満点に。



エネルギー生産の救世主「ビタミンB群」を摂ろう！

ビタミンB群はエネルギーを作り出すときに必要な栄養素です。

加熱に弱いので生で食べられる物は生で食べ、煮る場合は煮汁も利用して効率よく摂取しましょう。

ビタミンB群を多く含む食材

ごはん（特に玄米に豊富）、豚肉（特にモモ肉やヒレ肉に豊富）、レバー、卵、豆腐、納豆、ごま、牛乳、魚介類（特にうなぎ、サバ、イワシ、カツオやカレイなどに豊富）、緑黄色野菜（特にほうれん草、ブロッコリーに豊富）。



水分（糖分）の摂り方に注意！



大量に汗をかいたあとは、冷たいジュースやアイスクリームなどを過剰に摂取しがちです。しかし、糖分が多いものを大量に摂取すると血糖値が上昇し食欲が抑えられてしまいます。また、適量以上の水分を摂ると胃液が薄まり、消化吸収が遅くなります。水分補給は大切ですが、摂り方に注意しましょう。