



夏バテ対策！！してますか？



夏バテは、暑さによって体力が消耗したり、屋内外の温度差で自律神経の働きがにぶくなり、体温調節ができなくなるなどから起こります。夏バテの主な症状は、『だるい』『疲れやすい』『食欲がない』『イライラする』『無気力』など様々です。夏バテに効果的な栄養素や食べ物を知って、暑い夏を元気に過ごしましょう！

対策① ビタミンB1の補給

体内でエネルギーを生産するにはビタミンB1が不可欠です！しかし水溶性のビタミンの為、汗や尿と一緒に排泄されてしまい不足してしまいます。

<ビタミンB1を多く含む食べ物>



豚肉
(ハム・ベーコンを含む)

うなぎ

さけ

大豆製品
(とうふ・枝豆など)

にんにくやネギに含まれる「アリシン」と一緒に摂ると、ビタミンB1の吸収率アップ！



★ポイント★

生よりも加熱して食べたほうがより効果的です。

対策② ミネラルの補給

体温を下げるためにかく汗の中に、塩分やカリウム、マグネシウムや亜鉛などのミネラルが含まれています。ミネラルの不足は体の代謝障害を引き起こし、だるさや疲れやすさの原因となります。

<ミネラルを多く含む食べ物>



経口保水液

海藻類
(わかめ、昆布など)

ナッツ類

煮干し

家の中でも熱中症になる方がいます！

夏は自分が思っている以上に汗をかいています。汗を大量にかいたときは、塩分補給を心がけましょう！



その他 食事&生活のポイント

- ① バランスの良い食事 … 「麺だけ」等偏った食事ではなく、たんぱく質や野菜、果物も積極的に摂りましょう。
- ② 水分補給 … のどの渇きを感じる前にこまめに水分補給！特に起床時・入浴後・就寝前は十分に。
- ③ 睡眠 … 冷房が直接体にあたるのを避け、ぐっすり眠って疲れを取りましょう。温度は28℃を目安に。



旬を食べよう！夏レシピ



豚しゃぶの中華風サラダ仕立て

お肉と野菜がたっぷり食べられます♪

<材料 (4人分)>

- ・豚肉(しゃぶしゃぶ用) 300g
- ・海藻ミックス(乾燥) 10g
- ・もやし/トマト 1袋/1個
- ・長葱(葉の部分) 1本分
- ・生姜 ひとかけ
- ・青じそドレッシング 適量
- ・ごま油 大さじ1

- ① 海藻ミックスは水で戻す。生姜は薄切り、トマトはくし形に切っておく。
- ② もやしは洗って耐熱ボウルに入れ、ラップをして電子レンジで600Wで1分半加熱する。
- ③ 鍋にたっぷりの湯を沸かして長葱の葉と生姜を入れ、豚肉を一枚ずつ広げて入れ、色が変わったらざるにあげて水けをきる。
- ④ 青じそドレッシングとごま油は混ぜ合わせておく。
- ⑤ 海藻ミックス、もやし、トマト、豚肉を皿に盛り付け、④のたれをかける。