夏の疲れに効果的な食事

夏は暑さや室内外の温度差によって自律神経の乱れや胃腸の疲れが起き、体がだるい、食欲がないといった夏の疲れ(夏バテ)による不調が起こりやすくなります。

夏バテを予防・解消するため、次の 3 点を意識してみましょう！

① 糖質を体や脳のエネルギーに変える**ビタミン B_1** の摂取

食事から摂った糖質をエネルギーに変える働きがあります。不足するとエネルギーがスムーズに作れず、疲れやだるさの原因になります。

食材：豚肉、うなぎ、玄米、大豆製品(豆腐・納豆)、レバーなど

② 汗で失われる**ミネラル**の摂取

汗をかくと水分とともに、ナトリウム(塩分)、カリウム、マグネシウム、カルシウム、鉄、亜鉛などのミネラルが失われます。ミネラルが不足すると、足がつる、だるさの原因となります。

食材：夏野菜(カリウム)、肉・魚介類(亜鉛・マグネシウム)、など

③ 食欲を増進させる**酸味**や**薬味**を取り入れる

酸味や薬味は、食欲を増進させます。また、酸味は唾液の分泌を促し、消化を助ける働きもあります。



人間総合科学大学　人間科学部健康栄養学科　古田島美佳