



毎日暑い日が続きますね。皆さん夏バテになっていませんか？

暑い夏も元気に乗り越えるためには、バランスの良い食事とこまめな水分補給が不可欠です！みなさんで元気にこの夏を乗り越えましょう♪



「夏バテ」予防のためのおすすめ食材をご紹介します！

食欲がなくなったり、だるさを感じたり…普段よりも力がなくなっているのは「夏バテ」のサインです。バランスの良いお食事を食べることで、暑さに負けない体をつくることができます。夏バテに効果的なおすすめの栄養素や食べ物をご紹介します。ぜひ毎日のお食事の1品に加えてみましょう。

【ビタミンB1】

ビタミンB1は疲労回復に欠かせない栄養素です。体内に蓄えておくことができず、汗とともに排出されやすいため、発汗量の多い夏の時期は不足しやすい栄養素です。

ビタミンB1を多く含む食材は、豚肉（特にヒレ肉やもも肉）玄米、アボカド、卵などです。



【良質なたんぱく質】

暑さで食欲がなくなると、主菜（たんぱく質のおかず）のおかずを食べる量も減ってきてしまいがちです。

お肉類、お魚類、大豆製品（豆腐・納豆など）卵、乳製品など

たんぱく質を多く含む食材を、毎食のお食事です必ず1品は食べるように意識しましょう。



【ビタミンC】

暑さや疲労を感じる夏の時期は、副腎からストレスを軽減するためのホルモンが多く分泌されこの時にビタミンCが大量に消費されるので不足しやすくなります。

ビタミンCは体内で合成できないので、毎日の食事からとることが大切です。

ビタミンCは、果物や野菜に多く含まれています。



◎旬の食材！今月の旬の食材は”オクラ”です！

夏野菜のオクラ。

夏バテや疲労回復にいいとされるビタミンB1はピーマンの3倍もあります。

カリウムも多く、高血圧や動脈硬化等の生活習慣病予防にも効果が期待できます。

薄く切って、ささみやちくわ・納豆など良質なたんぱく質食材と和えて食べると手軽に夏バテ予防ができるのでおすすめです。

