

連日、猛暑が続いています…。皆さん「夏バテ」になっていないでしょうか。
「夏バテ」という病気はありませんが、食欲がなくなったり、だるさを感じたり…
高温・多湿の時期に身体に起こる体調不良の総称を「夏バテ」と呼んでいます。
夏バテは脱水や栄養不足、体の機能を調整する自律神経（交感神経と副交感神経）の
乱れなどが原因で起こります。
年齢を重ねると体温調節機能が低下するため、暑さに対する免疫も弱ってきます。
喉の渇きも感じにくくなるので、脱水症のリスクも高まります。

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！食欲がない時は「食べられるときに、食べられるものを」少しずつ
食べるかたちでも良いので食事量を維持することがたいせつです。



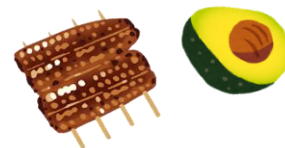
「夏バテ」予防のためのおすすめ食材

バランスの良いお食事を食べることで、疲れにくい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、B2】～疲労回復、糖質や脂質をエネルギーに変える～

ビタミンBは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、大豆、うなぎなどです。



【良質なたんぱく質】～筋肉の疲労回復、体力を温存するはたらき～

暑さで食欲がなくなると、主菜（たんぱく質のおかず）を食べる量も減ってしまいがち。
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。
三食の食事です不足していると感じたときは、
間食でチーズやヨーグルトなどたべるのもおすすめです。



【ビタミンC】～疲労感の軽減、スムーズな代謝を促すはたらき～

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。



どうしても、食事から栄養がとれない時は…
高栄養のゼリーやドリンクだと効率的に栄養を摂る事が出来ます。
どんなものがあるかなどご紹介も出来るのでお気軽にご相談ください。

