

[健康スケッチ]食生活

猛暑を乗り切る、夏の食生活



厳しい夏を乗り切る方法はいろいろありますが、一番大切なのはやはり、食事のとり方ではないでしょうか。夏場は体調を崩す人が多く、疲れを感じやすくなりますので、体調に合わせた食事を摂ることが重要です。今回は、夏を元気に過ごすための食生活と栄養素についてご紹介します。暑さで食欲が減退する夏こそ、エネルギーとなる有効な栄養素を知り、上手に食べ合わせて元気な体を維持しましょう!!



どうして夏は疲れやすいの？

夏バテの大きな要因は疲れです。大量の水分とともに、体内に蓄積されていたビタミン類やミネラル類と一緒に流出してしまいます。ビタミン類やミネラル類が失われると、神経や筋肉の機能が低下し、疲れやすくなるのです。そのため、毎日の食事で流した栄養素をきちんと補っていくことが大切です。しかし、同時に**体の基礎を作る栄養素**が十分に取られていないと、効果は半減、夏バテを予防することができません。では、いったい何を摂取すればよいのでしょうか。

体の基礎になる三大栄養素は、「たんぱく質、糖質、脂質」です。



これらは生命を維持する上でエネルギー源となる大切な栄養素。これらがバランスよく取れていないと、体は働かず、いくら疲労回復に有効な栄養素を取っても有効に働きません。**肉・魚・豆類**で良質なたんぱく質を、**米・麺類**などで糖質を、**種実・豆類・魚類**などで良質な脂質を取りましょう。

夏バテ予防の代表的な栄養素

三大栄養素とともに摂取していただきたい、夏バテや疲労回復に有効な栄養素をご紹介します。

ビタミン

ビタミン B1

オススメ

豚肉、うなぎ、胚芽米

糖質を分解してエネルギーに変える働きがあり、疲労感や倦怠感を取り除くのに「疲労回復のビタミン」と呼ばれています。

芽が出てくる部分だけを残して、玄米からヌカなどを削ったものを**胚芽米**と言います。

ここにビタミンB群がたっぷり!!



ビタミン

ビタミン B2

オススメ

豚レバー、納豆

脂肪を燃やして体内の過酸化脂質をできにくくする働きがあり、「发育のビタミン」とも呼ばれています。

ビタミン

ビタミン B6

オススメ

牛レバー、マグロ

たんぱく質や脂質の代謝に欠かせません。とくにたんぱく質の摂取が多い人は必要量が増えます。

グルタミン酸

オススメ

トマト、小麦粉、海藻

グルタミン酸は、旨み成分だけでなく、脳の活動に欠かせない重要な栄養素。脳の働きを活性化させます。



トマトはビタミン類も豊富!

クエン酸

オススメ

レモン

消化液の分泌をうながし、消化吸収を促進させる効果があります。また新陳代謝を活発にし、疲労物質の乳酸を減少させる働きがあるので、疲労回復を早めます。

ミネラル

マグネシウム

オススメ

大豆、豆腐、ひじき

体内でビタミンB群と一緒にエネルギー代謝にかかわる働きがあります。疲労回復には不可欠な栄養素です。

ミネラル

カリウム

オススメ

焼きナス、こんぶ

ナトリウムの排泄を促して、血圧を下げる働きがあります。水分の代謝をよくし、適度に熱を放出してくれます。ただし、カリウム摂取制限のある方はご注意ください。

硫化アリル

オススメ

玉ねぎ、ネギ、にんにく

ビタミンB1の吸収を高める働きがあり、糖質の代謝を促進するので、疲労回復や神経の高ぶりを抑えます。ただし、胃に負担がかかる場合があるので、摂りすぎに注意ください。

ビタミンとミネラルは朝食で

活性酸素が体内に増えやすい夏場には、朝のうちに抗ストレスホルモンをつくらせておくために、ビタミン、ミネラルが必要です。ビタミンとミネラルは朝食でとっておきましょう。