



令和6年7月2日発行

梅雨を乗り越え、 夏に負けない体づくり!



夏バテとは?

人間の身体は、体温を一定に保つために、汗によって上昇した体温を下げようとします。しかし、湿度が高いと汗が蒸発せず、体温調整をする自律神経が乱れます。すると、食欲不振や消化機能の低下など身体の不調が引き起こり、暑さによる睡眠不足も重なり、慢性的な疲労がたまります。これが、「夏バテ」の原因といわれています。
暑い夏を元気に過ごすためにも、下記のことを意識してみましょう!

生活のポイント

☑ こまめな水分補給

のどの渇きを感じる前に水分補給をしましょう。のどが渇いてからだ、既に脱水が始まっています。
また、大量に汗をかいた時は、水分だけではなく、塩分も摂取しましょう。



「経口補水液」や「スポーツドリンク」がおすすめですが、「塩分」や「糖質」が多く含まれているため、飲みすぎには注意しましょう。



☑ 十分な睡眠

夜更かしをすると、交感神経の働く時間が長くなり、副交感神経への切り替えが上手くいかず、自律神経が乱れる原因となります。
自律神経が乱れると、疲労回復がしにくくなってしまいます。



☑ 適度な運動

運動不足になると、自律神経の乱れや睡眠の質の低下につながります。



☑ 温度差に注意

屋外と室内の温度差が大きいと、自律神経の乱れにつながります。
室内では、ひざ掛けや羽織るものを用意して、体が冷えすぎないようにしましょう。

食事のポイント

☑ 3食しっかり食べよう

1日3食しっかり摂りましょう。主食、主菜、副菜を意識し、いろいろな食品を組み合わせ、バランスよく摂りましょう。



☑ 冷たいものの摂りすぎ注意

暑いからといって、冷たいものを摂りすぎてしまうと、身体が冷えて血流が悪くなり、胃腸の働きが低下し、食欲不振につながります。



☑ ビタミンB1

ビタミンB1が不足すると、摂取した栄養素をエネルギーに変換できにくくなります。豚肉、うなぎ、大豆、玄米、ほうれん草、ごまなどに多く含まれているので、食欲の落ちやすい今の時期には意識して摂りましょう。
また、殺菌抗力と疲労回復効果のあるアリシン(にんにく、ニラ、ねぎ、玉ねぎ、生姜など)を含む食品と一緒に食べると、ビタミンB1の吸収率がアップします。

☑ クエン酸

クエン酸には、疲労の原因となる乳酸を排出する働きがあります。
レモン、グレープフルーツ、オレンジ、梅干しなどに含まれています。



ここがすごいぞ！

夏野菜パワー

なす



- ・90%以上が水分のため、食事から水分摂取ができる
- ・カリウムが豊富！
→体内の余分な塩分や水分を排出する働きがある

夏野菜には、「水分」や「カリウム」をたくさん含むものが多いんですよ！



カリウムには、身体の熱を体外に排出してくれる働きもあるんですよ！
やけん、身体を冷やしてくれるんですよ！

トマト



- ・ビタミンCやリコピンは紫外線による肌のダメージを軽減する働きがある
- ・リコピンは加熱や油と一緒に食べることで吸収率アップ！

しっかり食べて元気に暑い夏を乗り越えよう！



ピーマン



- ・ビタミンCがたっぷり
→ピーマンに含まれる、ビタミンCは熱に強い！
- ・免疫力を高めるβカロテンがたくさん含まれている

しっかり食べて元気に暑い夏を乗り越えよう！



夏野菜の焼き浸し



- ・野菜をオーブンで焼くと、エネルギー(31kcal)と脂質(3.5g)の減少につながるよ！
- ・タレを残すと、減塩につながるよ！

【材料】(4人分)

- ・なす 1本(120g)
- ・ミニトマト 4個(60g)
- ・ズッキーニ 1/2本(100g)
- ・ピーマン 2個(70g)
- ・パプリカ(赤) 1個(120g)
- ・かぼちゃスライス 4枚(40g)
- ・ししとう 4本(20g)
- ・だし 300mL
- ・しょうゆ 大さじ2と1/2
- ・酢 大さじ2
- ・砂糖 小さじ4
- ・油 大さじ1

【作り方】

- ①調味料Aをよく混ぜ、タレを作り、容器に入れる。
- ②なす、ピーマン、パプリカは縦長く切り、ズッキーニは輪切りにする。
なすは、皮に切り込みを入れると味がしみ込みやすくなる。
- ③ししとうは爪楊枝で穴をあける。
- ④トマトは湯むきをする。
- ⑤フライパンに油を入れ、②と③を焼き目がつくまでしっかり加熱する。
- ⑥④と⑤を①に入れ、上からラップを密着させ、全体にタレがいきわたるようにする。
- ⑦味がしみ込めば完成。

【栄養価(1人分)】エネルギー：80.9kcal たんぱく質：2.7g 脂質：3.7g 炭水化物：13.5g(食物繊維：2.6g)
食塩相当量：1.7g カリウム：439mg

過去の応援レターもホームページに掲載しています！気になる方は、ぜひホームページへ！

URL: <https://www.pref.ehime.jp/page/74891.html>



QRコードはコチラ！

