

今年の夏も異常な暑さでしたが体調はお変わりありませんか？

暑さが続くと食欲不振やだるさなど体調を崩してしまう場合があります、これを一般的に「夏バテ」と呼んでいます。近年は9月に入っても厳しい暑さが続いたり、夏の疲れがたまってしまう事もあります。

「夏バテ」の解消には食べ物からバランスよく栄養を摂取する事が重要です。食欲が落ちやすいので量よりも質を重視し、様々な食べ物を組み合わせた食事を心掛けましょう。



①食事はなるべく3食食べるようにしましょう。

主食（ご飯・パン・麺類）主菜（肉・魚・卵・大豆製品）副菜（野菜）を揃えましょう。

②ビタミンB1は夏バテ解消に欠かせない栄養素です。

また、アリシンと一緒に摂ることで疲労回復に役立ちます

ビタミンB1・・・豚肉・ごま・うなぎ・大豆・かつお・玄米など

アリシン・・・にんにく・玉ねぎ・ネギ・にらなど

③冷たい物の摂り過ぎに注意

暑いと冷たい物を多く摂りがちですが、冷たい物は胃腸に負担がかかり、食欲不振の原因となるため、温かい料理を食べたり、常温のお茶や水を選ぶなどして、胃腸の負担を減らしましょう。

④クエン酸を摂る

疲労の原因となる乳酸の生成を抑え、分解する働きがあります。

レモンなどの柑橘類・梅・酢などを上手に摂りましょう。



⑤香辛料を利用して食欲を増進させましょう。