

健康講座

夏バテしない身体づくり

厳しい暑さが続く夏。暑い夏を元気に乗り切るために夏バテしない身体づくりをしましょう。

夏バテとは・・・高温多湿な日本の夏の暑さに、体が対応しきれなくなるために起こる体調不良の総称です。「体がだるい」「食欲がない」「眠れない」などの不調が起きている状態です。



夏バテ対策におすすめの栄養素・食材



暑い日が続くと、そうめんなど冷たくさっぱりした炭水化物だけの食事になりやすく、たんぱく質やビタミン、ミネラルが不足しがちです。バランスの良い食事を心がけましょう。

- 肉・魚・卵・大豆製品などのたんぱく質を1品は摂るように心がけましょう。
- ビタミンB1をとりましょう。

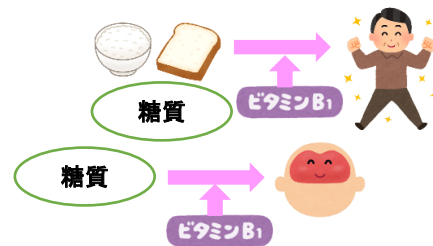
注目! ビタミンB1の働き

①糖質をエネルギーに変える

ご飯やパンなどで摂った糖質をエネルギーに変える。糖質の摂取量が増えればビタミンB1の必要量も増える。

②脳神経系の調節

脳は糖質(ブドウ糖)のみをエネルギー源とするため、多くのビタミンB1が糖代謝に必要。

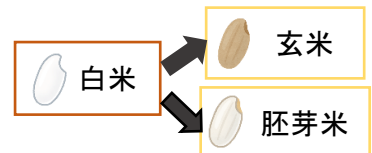


ビタミンB1は疲労物質である乳酸の代謝を促進し、エネルギー代謝や疲労回復に効果的です。

[例] 豚肉、レバー、うなぎ、かつお、まぐろ、枝豆、豆腐、納豆



また、ビタミンB群は精製度の低い穀類に多く含まれるため、白米を胚芽米や玄米に変えたり、食パンを全粒粉パンに変えることでも**ビタミンB1の摂取量を増やすことができます。**



にんにく、ねぎ、玉ねぎ、にらなどのアリシンを含む食材と**一緒に食べるとビタミンB1の吸収がよくなります。**



○旬の夏野菜を取り入れてミネラルやビタミン、食物繊維などを摂りましょう。



○食欲増進に香味野菜や香辛料などのスパイスを使うのもおすすめです。

酢やレモン、梅干しなどに含まれるクエン酸にも疲労回復の効果があります。



〈豚肉と夏野菜のカレー〉(材料5人分)豚小間肉250g、玉ねぎ1個、かぼちゃ1/16個、なす1本、オクラ5本、ミニトマト10個、サラダ油大さじ1、生姜少々、にんにく少々、水750ml、カレーウ/2箱

①玉ねぎ、かぼちゃ、なすは一口大に切り、オクラは3等分長さに切る。ミニトマトはへたを取っておく。

②フライパンにサラダ油を熱し、すりおろした生姜とにんにくを炒め、豚肉を入れて炒める。玉ねぎ、かぼちゃ、なすを入れてさらに炒める。水を加えて沸騰したら弱火にして約15分煮込む。

③火をとめてルウを割り入れよく溶かす。溶けたらオクラとミニトマトを加え、弱火でとろみがつくまで煮込み、白飯と一緒に盛り付ける。

(1人分栄養価)白飯160gの場合:540kcal,たんぱく質17.2g,脂質15g,炭水化物81.1g,塩分2.2g

写真は十六穀米を入れて作ってみました。

