

# 栄養にゆ〜す

担当管理栄養士 志岐 文香

## 夏バテに気を付けましょう

夏バテは、体に「疲れ」と「だるさ」を感じ、それにともない「集中力が低下」することが主な症状とされています。その他にも夏場に冷たいものを口にしすぎることで起こる「胃もたれ」や「食欲不振」も夏バテの症状です。

夏バテは気温が高くなることが原因とされています。気温の上昇によって体は体温を一定に保とうと汗をかき、汗が蒸発することで、体のエネルギーを奪って、体が疲労します。

また、冷房による温度差で自律神経が乱れることで、汗をかきづらくなり、体温調節機能が衰えます。

## 夏バテ予防ポイント

夏バテを予防するためには、暑さに負けない体作りが大切です。適度な運動を行い、適切な食事、十分な睡眠をとるようにしましょう。

1. 「水分」をこまめにとる
2. 「睡眠環境」を快適に保つ
3. 「塩分」を程よく摂る
4. 「丈夫な体」をつくる

詳細は病院ホームページ「夏バテ編」へ  
<https://hokushin.jcho.go.jp/>

## 夏バテ予防に必要な栄養

### たんぱく質

たんぱく質のおかずをしっかりと摂ることで筋肉の疲労を解消する効果があります。肉・魚・卵・納豆、豆腐などの大豆製品、乳製品を毎食1品は取り入れましょう。

### ビタミンB群

ビタミンB1やB2は、麺類など穀類に多く含まれる炭水化物をエネルギーに変える働きがあります。その結果、栄養の吸収率をアップさせ、暑さに耐えられる体づくりに繋がります。豚肉、うなぎ、納豆・豆腐などの大豆製品、枝豆、卵などに含まれるため主食と一緒に食べましょう。

### ミネラル

夏の体のだるさは、カリウムの不足が原因と言われています。汗で失われるカリウムをムダなく摂ることができ、水分も含まれている生果物や生野菜の摂取がおすすめです。

### ビタミンC

紫外線のダメージによる活性酸素を除去したり、疲労回復の効果があります。野菜や果物などのビタミンCを多く含む食べ物から摂取しましょう。

### クエン酸

疲労や肥満の要因となる乳酸や脂肪を分解・燃焼してくれるので疲労回復の効果があります。柑橘類・梅干し・酢など酸っぱい食品に含まれます。

## ～今月のレシピ～

### 豚肉と野菜のさっぱりスープ

材料（2人分）

- ・豚バラ肉30g・生姜少々
- ・じゃがいも小1個・人参1/8本・ネギ少々
- ・水300cc・鶏ガラ顆粒小さじ2
- ・白ワインor酒大さじ3・こしょう少々

作り方

- ①豚肉は一口サイズに切り、生姜は適量を刻む。
- ②じゃがいもは皮をむき、食べやすい大きさの角切りにして水に漬けておく。
- ③人参は皮をむき、じゃがいもの大きさに合わせて角切りにする。
- ④ネギは小口切りにする。
- ⑤鍋に、豚バラ肉を炒め生姜を加え、生姜の香りが出てきたら水気をきったじゃがいも、人参、調味料を入れて強火にかける。アクがでてきたら取り除く。
- ⑥煮たらたら火を弱める。野菜が柔らかくなるまで5～6分煮る。
- ⑦器に盛り付け、最後にネギを散らして完成♪

～栄養成分～1人当たり

156kcal、たんぱく質4.8g、脂質8g、塩分1.4g

### One Pointアドバイス

- ・発汗作用のある生姜を加えることで身体の中にこもった熱を下げてくれる効果があります。
- ・暑いからと言って冷たいものばかり食べていると内臓に負担がかかり、胃腸の動きが低下するため1品温かい料理を取り入れましょう。