



夏バテ～予防と対策～



全身の疲労感、体のだるさ、食欲不振などの症状がみられる夏バテ。高温多湿な日本の気候と、自律神経の乱れが主な原因です。運動不足や睡眠不足が続いている人がなりやすいと言われています。今回は、夏バテの予防と対策に適した食事の食べ方や摂りたい栄養素をご紹介します。

適切な食事方法 その1 量よりも質を重視

○体力をつけなくちゃといつも以上に食べ過ぎてしまうと胃腸に負担がかかり、食欲不振に繋がります。食事は量よりも質を重視し、バランスの良い食事を心がけましょう。

適切な食事方法 その2 冷たいものを摂り過ぎない

○冷たいものを摂り過ぎると胃腸に負担をかけ、体に疲れが残ります。夏バテが解消しにくくなってしまいます。



おすすめ食材 その1 夏野菜

トマト・きゅうり・なす・とうもろこし等

○旬の夏野菜には紫外線から身を守るために抗酸化作用のあるβカロテンやポリフェノール類、ビタミンCやEなどが豊富に含まれています。

水分やカリウムも多く含んでおり水分を補いつつカリウムの利尿作用により熱を持った体を冷やしてくれる働きもあります。

その2 ビタミンB1が含まれているもの

豚肉、大豆、ごま等

○糖質をエネルギーに変える時に役立ちます。にんにくや玉ねぎ、長ねぎなどに含まれるアリシンという栄養素と一緒に摂ると吸収されやすくなります。

暑い夏に簡単ワンプレートがおすすめ

豚肉とトマトのしそ味噌だれ

肉も野菜もいっしょに摂れ！



にんにく等の香辛料は食欲がわくだけでなく胃液の分泌を促進し消化を助ける効果も期待できるぞ！



材料(2名分)

- 豚肉(ごま切れ・スライス等) 180g
- トマト 1個
- しそ 4枚
- ポン酢 小さじ1
- 味噌 大さじ1
- 酒・みりん 各大さじ1/2
- さとう ふたつまみ
- 黒コショウ・にんにく 各少々
- 白ごま 大さじ1/2

- ①トマトは大きめの角切り、しそは細かく刻み豚肉も必要であればカットする。●は容器に混ぜ合わせておく。
 - ②フライパンで豚肉を焼いたらいったん取り出し、ペーパーで油をふき取る。そこにトマト、●を入れ火にかける。
 - ③たれが沸騰したら肉を戻し入れてしそを散らす。さっと炒めて味を絡ませる。
 - ④ご飯をプレートに盛り付け、横にのせたら完成です。
- トマトを入れたら早めに火を止めるのがコツです！

