

夏バテを防いで元気に夏を過ごしましょう

梅雨明けから夏本番にかけて、気温や湿度の上昇により夏バテを起こしやすくなります。
夏バテとは、暑さによる食欲低下や睡眠不足、自律神経の乱れなどによって起こる体調不良の総称です。
このような症状はありませんか？
・食欲がない ・眠れない ・頭痛や吐き気がある
・体がだるい、疲れやすい ・めまいや立ちくらみがする
これらの症状は、夏バテや熱中症のサインかもしれません。

夏バテ予防の3つのポイント

①こまめな水分補給



身体の約60%は水分でできています。一度に大量にではなく、こまめに飲みましょう。
のどが渇く前に水分を摂ることが大切です。起床時、入浴前後、就寝前の水分補給を心がけましょう。
アルコールやカフェインには利尿作用があるため、かえって脱水になりやすいので注意が必要です。
甘いジュース等の清涼飲料水をたくさん飲むことで起きるペットボトル症候群にも注意しましょう。
※心臓病や腎臓病などで水分制限のある方は、主治医の指示に従いましょう。

②1日3食、バランスよく食べる



主食・主菜・副菜をそろえたバランスの良い食事を心がけることで暑さに負けない身体づくりにつながります。
食欲がないときでも、食べやすいものを選びながら3食食べましょう。

特に意識したい栄養素

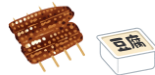
【たんぱく質】

筋肉疲労を解消させたり、身体の持久力をアップさせたりする働きがあります。
体力の温存効果もあり、不足すると疲れやすくなります。
肉、魚、卵、大豆製品など



【ビタミンB1】

糖質の吸収率をアップさせ、暑さに耐えられるエネルギーに代える働きをしてくれます。
豚肉、うなぎ、大豆製品など



【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。
ピーマン、トマト、キウイ、柑橘類など



【カリウム】

夏の体のだるさの原因のひとつである汗で失われやすいミネラルです。
バナナ、メロン、きゅうり、トマトなど



【クエン酸】

酸っぱさで唾液が分泌され、さらに胃液も出るので、胃が活発に動くようになり食欲が増します。
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、酢など



③ 質のよい睡眠をとる



睡眠不足は夏バテの原因になります。
・エアコンや扇風機を上手に活用し温度管理をしましょう。
・寝る前のスマートフォンなどの光は控えめにしましょう。
・規則正しい生活リズムを心がけましょう。

熱中症にも注意しましょう！熱中症は屋外だけでなく室内でも起こります。
暑い夏を元気に乗り切るために、「しっかり飲む・しっかり食べる・しっかり眠る」を心がけましょう。

旬の食材でクッキング☆

トマト



多く含まれる栄養素

- カリウム
- ビタミンC
- リコピン

効果

- 降圧作用
- むくみ改善
- 抗酸化作用

トマト酸辣湯（サンラータン）

材料（約2人分）

トマト	1個
卵	1個
水	300ml
A 鶏がらスープの素	小さじ1
醤油	小さじ1
砂糖	小さじ1
片栗粉	小さじ1

B 酢	小さじ2
ごま油	小さじ1



栄養成分(1人前)

エネルギー	91kcal
たんぱく質	4.4g
脂質	5.8g
食塩	1.1g
カリウム	240mg
リコピン	6.8mg

<作り方>

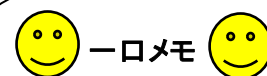
- ①トマトを1口大に切る。
- ②鍋に水とAを入れ煮立たせる
(片栗粉が固まってしまうように混ぜながら加熱する)
- ③鍋に①を加え、火が通るまで煮る
- ④卵を溶きほぐし、鍋に少しずつ加え優しくかき混ぜる
- ⑤火を止めBを入れ、器に盛って完成

お好みでラー油やこしょう、
青ネギを加えても美味しいです♪



リコピンって何？

リコピンは赤い色素でトマトやスイカ等に含まれています。
強い抗酸化作用を持つ栄養素なので、紫外線などによる体や肌へのダメージを抑える働きが期待されています。
リコピンは加熱したり、油と一緒に摂ることで体内への吸収率が高まります。



夏は気温が高く、細菌による食中毒が発生しやすい季節です。
食中毒の原因となる細菌が食べ物に付着し、体内に侵入することで下痢や嘔吐などの症状を引き起こし、重症化すると命に関わることもあります。

細菌による食中毒を予防するためには、3つの原則があります。

①細菌を食べ物に「つけない」

手指にはさまざまな雑菌が付着しています。
食中毒の原因菌やウイルスを食べ物に付けないように食品を扱う際は必ず手を洗いましょう。
また、生肉や生魚などから加熱しないで食べる野菜などへ細菌が付着しないように注意しましょう。



②食べ物に付着した細菌を「増やさない」

食べ物に付着した細菌を増やさないために低温で保存することが重要です。
肉や魚などの生鮮食品やお総菜などは、購入後、できるだけ早く冷蔵庫に入れましょう。



③食べ物や調理器具に付着した細菌を「やっつける」

多くの細菌やウイルスは加熱によって死滅します。
中心部を75℃で1分以上加熱することが目安です。表面だけではなく中心まで十分に加熱しましょう。

