

## 今回のテーマ 夏の疲れを食事で解消!

今夏も暑く、涼しい部屋で過ごす時間が長い方も多かったのではないのでしょうか。屋外との温度差によって身体は冷えやすく自律神経も乱れやすい状態に。その結果、倦怠感や食欲不振などの症状が現れます。

**体調が優れない時こそ気を付けたい食事!**

**今回は夏疲れの時こそ摂りたい栄養素と食事のポイントをご紹介します!**

### ☆摂取したい栄養素☆

- **ビタミンB1,B2(豚肉・豆)**  
⇒摂取した栄養素を効率よくエネルギーに変換。疲労回復に◎
- **ビタミンC(オレンジジュース・煎茶)**  
⇒皮膚の再生や酸っぱさが食欲UPや疲労回復に役立つ。
- **クエン酸(梅干し・レモン)**  
⇒疲労の原因となる乳酸の生成を抑える働きと乳酸を分解する働きもあり、疲労回復に最適な栄養素です。
- **ムチン(オクラ・長芋・れんこん)**  
⇒粘膜保護や消化を助ける働きがあり、夏バテの弱った胃腸に◎
- **ミネラル(海藻類・魚介類・葉物野菜・麦茶)**  
⇒夏は汗で脱水を起こし易くミネラル不足になりやすい。  
3食とそれ以外こまめに摂取するのがポイント◎

### ✓食事のポイント✓

- ①肉は油を落とす(茹でる、蒸す等の)調理方法。
- ②冷たい食べ物は摂り過ぎない。飲み物は常温を。
- ②食事は量より質を整える。上記の栄養素を意識し摂ってみる。



夏の疲れが残り、なんとなく不調な時こそ、ぜひ食事の見直しを!

次回は睡眠についてのコラムです。お楽しみに!