



2022年8月

# ～夏バテによく効く食べ物と予防法～



この時期はエアコンの効いた屋内と屋外の気温差が大きく、自律神経のみだれにより、体調不良を起こしがちです。しかし、夏バテによく効く栄養素や食材があります。食欲が出ない時に、もう一度自分の食生活を見直して、暑い夏を乗り切りましょう！

## 夏バテによく効く栄養素

夏バテにはたんぱく質やクエン酸、ビタミンB1などが豊富なものがおすすめです。胃腸の活動を促すため、夏バテ防止や疲労回復にも効果があります。



### <おすすめ食材>

※食欲がない時には調理にひと工夫

かまぼこ

夏野菜

レモン

梅干し

等

グレープフルーツ



- ①酸味を利かせる
- ②だしを利かせる
- ③香辛料や香味野菜を使う
- ④料理の温度に変化をつける



## 夏バテを早く治す食材

夏バテの時は胃の活動が低下しているため、胃腸を刺激する辛い物がおすすめです。しかし、辛い物を食べすぎると刺激を与えすぎて逆効果になるので食べる量には気を付けましょう。



辛い物には発汗効果もあり、夏バテ予防にもつながります！！

## 水分補給と塩分補充

発汗によって体内の水分や塩分が汗と一緒に出ていってしまうため、夏バテの時は水分補給と一緒に塩分を取ることが大切です。例えば浅漬けや塩昆布など、いつものご飯にプラス一品して夏バテを防ぎましょう。



## 水分補給にもコツがある！？

夏場は暑くて冷たい飲み物を一気に飲みがちですが、冷たい飲み物を一気に飲むと胃液が薄まり、消化機能が低下し、夏バテを起こしやすくなります。



規則正しい生活と適度な運動、十分な睡眠で疲れをためず、暑い夏を元気に過ごしましょう！