

～夏休みの食生活について考えよう～

もうすぐ始まる夏休みに向けて、今から色々と予定を立てて楽しみにしている人も多いことでしょう。しかし、夏休みは生活リズムや栄養バランスが崩れやすくなる時期でもあります。

毎年夏になると、なんとなく体調が悪くなり、「夏バテかなあ」と感じる人もいないでしょうか。夏は、暑さのせいで生活習慣や食習慣が乱れ、それが原因となって様々な体調不良が出ることも多い季節です。

夏特有の「夏バテ」の症状として一般的に指摘されるのは、水分の摂り過ぎや暑さなどによる食欲不振、食べやすいものや冷たいものなど、偏ったものばかりを食べてしまうことによる栄養不足、冷房の使いすぎによる冷え性、熱帯夜による寝不足等が考えられます。暑さが厳しい夏こそ、普段以上に生活習慣や食生活に気を配り、元気に夏を過ごしましょう。



「夏バテ」にならないために…



香辛料や香味野菜などを上手に活用し 食欲増進をはかりましょう

香辛料は食欲を刺激するので、食欲増進効果が期待できます。レモンや梅干しなど酸味の強い食品はさっぱりとした口当たりで食べやすいたけでなく、酸味成分の酢酸やクエン酸などに、疲労の原因物質である「乳酸」を分解する働きがあるので、疲労回復にも効果的です。

緑黄色野菜や果物をたくさん食べて ビタミン・ミネラルを摂りましょう

汗をかくと、汗と一緒にビタミンやミネラル分も失われてしまうため、発汗量が増える夏場は意識して食事等から取り入れる必要があります。

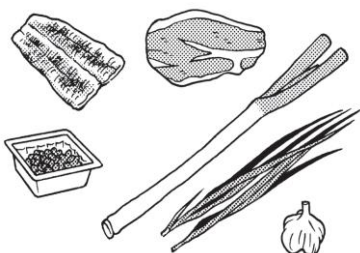
夏の日差しを浴びて育つ夏野菜や果物は、ビタミンやミネラルを豊富に含むだけでなく、価格も安くなるので毎日の食事に積極的に取り入れたいものです。

ビタミンB1を多く含む食品を積極的に食べましょう

夏バテの原因の一つにビタミン B1不足が挙げられます。ビタミン B1が不足すると、疲れやすくなったり、イライラしやすくなると言われています。

豚肉、うなぎ、レバー、玄米、大豆などはビタミン B1 を多く含みますが、玉葱、にんにく、長葱、にらなどの硫化アリルを含む食品と一生に摂取することで、体内で

の利用効率がより高まるといわれています。これらの食品を積極的に食べ、疲れをため込まないようにしましょう。



冷たいものの食べ過ぎ・飲み過ぎに気をつけよう

暑い日が続くと冷たいものを食べる機会が増える人も多いと思います。しかし、冷たいものばかり食べていると胃腸の働きが低下して食欲不振に陥ってしまいます。また、冷たいものは甘みを感じにいため、アイスの食べ過ぎやジュースの飲みすぎは糖分の摂り過ぎにもつながります。

アイスやジュースなどの甘くて冷たい食べ物は、食べる量や時間などを決め、食べ過ぎないように気をつけましょう。

