



夏バテ

2020年9月号

栄養だより

法円坂メディカル 管理栄養士

夏バテの原因

体の水分不足

：大量の汗で体の水分やミネラルが失われる

消化機能の低下

：冷たいものの飲み過ぎや、暑さによる体力消耗

屋内と外の激しい温度差

：急激な温度変化に体温調節が対応しきれない

偏った食事

：食べやすいそうめん、アイス、ジュースばかり食べている

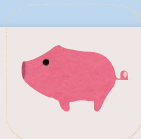
冷たいものは冷たく！ 熱いものは熱く！

私たちがおいしいと思う温度は、体温±25°C前後です。

冷やして食べる物は、きちんと冷やしてから食べましょう。「ぬるい」状態のものは、おいしいと感じることができず、食が進みにくくなります。

夏バテに効果的な栄養素・食べ物とは？

ビタミンB1



：糖質をエネルギー源に変えるための「代謝」を助け、疲労回復に期待できる。ビタミンB1は、外気温が高いほど、消費量が増える栄養素。不足すると疲労感が増したり、むくみやすくなることもある。

ビタミンB1を多く含む食べ物

：豚肉、うなぎ、納豆や豆腐などの大豆製品、枝豆、卵、玄米など。
とくに豚肉は、ビタミンB1の宝庫なので、夏バテ予防に最適な食品。

✳️食べ方ポイント✳️

豚肉：お米や小麦など糖質の多い食材と組み合わせると、エネルギー産生がアップします。そうめんやお茶漬けなどを食べるときは、豚肉のおかずを添えてみましょう！

玉ねぎ：玉ねぎに含まれるアリシンという成分が、ビタミンB1の吸収率をアップさせます。

クエン酸



：疲労回復と殺菌効果があると言われている。お酢に含まれる酢酸には、食欲増進効果もある。

クエン酸を多く含む食べ物

：オレンジやレモンなどの柑橘類、梅干し、酢など。

✳️食べ方ポイント✳️

ハチミツなどに漬けた甘い梅干しもありますが、夏バテ対策には、しょっぱい梅干しがおすすめです！

夏バテに効果的な栄養素・食べ物とは？

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る。不足すると疲れやすくなったり、貧血気味になったりする。

たんぱく質を多く含む食べ物

：卵、牛乳、ヨーグルト、チーズ、鶏肉、豚肉、牛肉、魚、大豆製品。

✿食べ方ポイント✿

卵：1日1個食べると、定期的にたんぱく質の補給ができます。

メインのおかず：たんぱく質が豊富なことが多いので、夏バテ対策のためにもしっかり食べましょう！

香味野菜・ネバネバ食材



香味野菜：食欲がないときは、いつものおかずに香味野菜を足すだけで、さっぱりと食べられるようになる。

おすすめ食材：みょうが、しょうが、しそ、薬味ねぎ。

ネバネバ食材：粘り成分が胃粘膜を保護し弱った胃膜を守る。

おすすめ食材：オクラ、長芋、モロヘイヤ、もずく酢など。

冷製和え物などにすると、食べやすくなります！

夏バテに効果的な栄養素・食べ物とは？

ビタミン・ミネラル



夏野菜には、ビタミン・ミネラルが多く含まれており、身体を冷やす働きがあるので、旬の食材を食べて夏を乗り越えましょう！

夏が旬の食べ物

：トマト、きゅうり、ピーマン、パプリカ、ゴーヤ、ズッキーニ、なす、すいか、キウイなど。

✿食べ方ポイント✿

トマト：抗酸化作用のあるビタミンAとビタミンCがたっぷり。同じく抗酸化作用のあるビタミンEを含むオリーブオイルと一緒に食べると、より強力な抗酸化作用が期待できます。

きゅうり：

摂りすぎたナトリウムを排出し、むくみを防ぐ。水分・カリウムも含まれます。炒めるなど、火を加える調理をすると、熱を下げる働きが弱まるので、夏は生がおすすめです！

ピーマン・パプリカ：

強い紫外線を受けやすいこの時期にありがたいメラニン色素沈着を防ぐビタミンCが豊富です。大ぶりのピーマンにはレモン1個分に相当するほどのビタミンCが含まれます。

ゴーヤ：

ビタミンCを豊富に含む他に、ビタミン、ミネラルをバランスよく含みます。ゴーヤの苦味は、白い綿の部分をしっかり取って塩もみすることで、気にならなくなります。