

# 夏にバテない！食生活

監修 女子栄養大学栄養クリニック教授 蒲池桂子

食生活に気をつけて  
アツい夏を元気に過ごそう！



からだがだるい、食欲がわかない、かぜでもないのに体調が悪い…なんてことありませんか？  
それ、もしかしたら「夏バテ」かもしれません。

夏バテ予防の基本「食生活」のポイントをおさえて、暑さに負けないからだをつくりましょう。

## 食事のキホン

### ✓1日3食、規則正しく！

朝食抜きはNG。忙しい朝はバナナやシリアルだけでもOK！

### ✓栄養バランスを意識！

エネルギー源となる炭水化物とからだをつくるタンパク質にビタミンをプラス！



## 夏にとくにおすすめの栄養素

栄養素	効果	多く含まれる食材
ビタミンB₁	疲労回復	豚肉、玄米、大豆製品など
アリシン	ビタミンB₁の吸収を高める	ニンニク、ネギ、ニラ、らっきょうなど
クエン酸	食欲増進	レモンなどの柑橘類、酢、梅など
ビタミンC	夏かぜ予防	ピーマンやほうれん草などの緑黄色野菜、柑橘類など

### 冷たいものとりすぎ注意！

キンキンに冷えたビールやアイス、かき氷などの冷たいものばかり食べていると胃腸が冷えて栄養分が吸収されにくくなるよ。温かいものもプラスしてね。



### トッピングでもOK

## 夏バテ予防のひと工夫！

### 冷奴

ショウガやニンニクのトッピングで体の冷やしすぎを防止+豆腐に含まれるビタミンB₁の吸収をサポート！



### うどん(麺類)

麺類だけで済ませるのは×  
卵(タンパク質)や野菜(ビタミン)をプラスしよう！



### 納豆

オクラやネギをトッピング。  
ネバネバパワーで元気倍増！



## 水分補給はこまめに！

一度に大量の水を飲むと体内の成分バランスが崩れ、体調不良を招きます。のどが乾いたと感じる前にこまめに水分補給することが大切です。まだマスク着用の機会が多いですが、マスク内は湿度が高くのどの渇きに気づきにくいため、とくに注意が必要です。

- 日常で飲むなら… 麦茶やミネラルウォーター
- たくさん汗をかいたときは… スポーツドリンク



糖分の多い清涼飲料水の飲みすぎはペットボトル症候群(急性の糖尿病)につながる危険性があります。またコーヒーや紅茶などカフェインを含む飲料やアルコール類には利尿作用があり、脱水症状を起こすおそれがあるため日常の水分補給には適しません。



## けんぽお知らせ板