



## 夏バテ対策



いよいよ暑い夏がやってきました。年々気温が上昇しており、体がだるい、頭が痛い、疲れがとれない、食欲がない等、身体の不調を訴える方も多いのではないのでしょうか。そういった「夏バテ」に効果的な食べ物、栄養素があります。いつもの食事を工夫して、暑さに負けない体づくりをしましょう。



～夏バテ防止に向けて～



### たんぱく質

体内で合成・分解され、臓器や筋肉、皮膚や髪の毛等のもとになる重要な栄養素です。また、酵素やホルモン、免疫抗体の原料としても不可欠です。そのため、不足すると免疫力低下等により体調不良を起こす原因になります。



### ビタミンB1

主に糖質の代謝に関与します。疲労回復に効果があり夏バテの予防に重要なビタミンです。(豚肉、うなぎ、玄米に多く含まれます)



### ビタミンB2

主に脂質の代謝に関与します。また、肌を健康に保ち、舌や口のまわりの粘膜の炎症を予防します。(鶏卵、納豆に多く含まれます)



### ビタミンC

抗酸化作用があり、疲労回復やストレス緩和に効果があります。(ブロッコリー、パプリカ、ジャガイモに多く含まれます)



### ミネラル

生きていくうえで必要不可欠な栄養素です。ミネラルは体内で合成できず、夏場には発汗により失われやすいため、意識して体内に取り入れましょう。



- ★量より質！さまざまな食材をバランス良く摂取し、今季を乗り切りましょう
- ★冷たいものの食べ過ぎは胃や腸といった消化器に負担がかかるため程々に
- ★食欲がない時は、ポン酢やネギ、生姜等の香辛料を使用してみましょう