

栄養管理室便り(平成25年7月発行 第3号)

こんにちは！ 毎日蒸し暑いですが、皆さんは体調など崩されていませんか？
今回の栄養管理室便りは「夏バテ予防」についてお話しします。

まず、夏バテとは？

暑くなり体温が上昇すると、皮膚の血管が拡張して血液が身体の表面に集まり汗を出します。温度が高くなると、汗の蒸発が妨げられ、体温調節が難しく、熱が体内にこもり疲れやすくなります。また食生活面では、暑さから、「暑い→だるい→食欲低下→飲料水の取り過ぎ→消化力の低下→食欲不振」という悪循環が起こります。さらに、暑さで寝苦しく、生活のリズムが乱れがちになります。その結果、体調が崩れ夏バテを起こしてしまうとされています。

こんな症状はありませんか？



汗をかいて脱水状態に陥ると、頭痛やめまい、発熱などの症状が出る場合があります。また、不眠や食欲不振などにより、抵抗力が低下します。そして冷房をかけて密閉した環境により、ウィルスに感染しやすくなります。その結果、夏かぜを起こしやすくなるのです。

そんな、夏バテを予防するには、次の事に注意しましょう！



食事の摂り方に工夫をしましょう！

特に摂りたい栄養素は疲労回復に効果的な「ビタミンB₁」です。気温が15度から35度上昇すると、体内で消費されるビタミンB₁が3倍になるとされています。また、だるさや疲労感をとりさる「ビタミンC」、体温調整などに関わる自律神経を整える「パントテン酸」も忘れずに摂るように心がけましょう。
(参考資料：ドクターズネット)

ビタミンB ₁ を含む食品	大豆	ごま	豚肉	ほうれん草
ビタミンCを含む食品	ピーマン	ブロッコリー	レモン	ゴーヤ
パントテン酸を含む食品	鶏肉	レバー	マグロ	カツオ

夏バテ予防メニューの紹介

【ブロッコリーと蒸し鶏の胡麻和え】(材料4人分) 1人分：195kcal、塩分1.1g



①ブロッコリー(1株)：小房に分け、塩茹でする

②鶏胸肉(大1枚)

：余分な皮、脂を取り除き下味を浸み込ませるため全体的にフォークでさす。耐熱皿に鶏肉と下味(酒大1、塩小1/4)を入れ、ラップをし、電子レンジで3分強かけ冷ます。冷めたら手で大きめに裂く

③和えごろも：すり鉢で粗くすった白ゴマ(大2)、練り辛子(小1+1/2)、マヨネーズ(大1)、しょうゆ(小2)を合わせる

④ ③に①、②を和えてできあがりです。



今後も猛暑が予想されます。体調管理には気をつけ猛暑を乗り切りましょう。