

夏バテしない食生活を!

もうしょ っづ からだ かん しょくよく お
 猛暑が続く、体のだるさを感じたり、食欲が落ちたりしていませんか?
 なつ ふせ しょくじ えいよう きほん あつ
 夏バテを防ぐには、食事から栄養をしっかりとることが基本ですが、暑さで
 しょくよく ひと おも なつ ふせ しょく
 食欲がわかない人もいます。夏バテを防ぐポイントとともに、食
 よく ま つか かいふく しょくじ くふう つた
 欲を増す、疲れを回復するための食事の工夫についてお伝えします。



夏バテを防ぐ食生活 4つのポイント

★ 朝・昼・夕の3食を 欠かさず食べる

とく あさ じゅうよう はやね
 特に朝ごはんは重要です。早寝・
 はやお きそくだ せいかつ こころ
 早起きの規則正しい生活を心が
 けましょう。



★ 旬の野菜や果物を食べる

つよ しがいせん はだ まも
 強い紫外線から肌を守る
 こうさんか さよう
 “抗酸化作用”のあるビタ
 あせ うしな
 ミンや、汗で失われるミ
 ほうふ ふく
 ネラルを豊富に含みます。



★ 冷たいものをとりすぎない

いちよう ひ しょくよく お
 胃腸が冷えて食欲が落ち
 げんいん
 る原因になります。また、
 あま せいりょういんりょうすい
 甘い清涼飲料水のとり
 き
 すぎにも気をつけましょう。



★ おやつはダラダラ 食べない

しょくじ た
 食事が食べられなくな
 じかん りょう
 ないように、時間と量を
 かんが
 考えましょう。



食欲がないときは?

こうしんりょう こうしん こうみ やさい りょう とくゆう かお
 香辛料や香辛・香味野菜を利用しましょう。特有の香りやピリツ
 から しょくよく しげき
 した辛さで食欲を刺激してくれます。



夏の疲れを回復するには?

とうしつ か ひつよう しょくじ と
 糖質をエネルギーに変えるために必要な「ビタミンB1」を食事に取り
 い ふく かお せい
 入れましょう。ビタミンB1は、にんにく、ねぎ、にらなどに含まれる香り成
 ぶん いっしょ からだ きゅうしゅう
 分「アリシン」と一緒にとることで、体へ吸収されやすくなります。

★「クエン酸」や「酢酸」といった
 さん み せいぶん しょくよく ま つか
 酸味成分も、食欲を増したり、疲
 かいふく こうか きだい
 れを回復したりする効果が期待でき
 ます。

ビタミンB1を多く含む食品例

