



7月 食事を意識して夏バテを防止しよう

暑くなってくると冷たくて甘いかき氷やジュース、さっぱりと食べられる冷やしそうめんやうどんなどを欲しくなりますね。しかし、胃腸の冷えや栄養バランスの偏りが続いてしまうと、暑さによる自律神経の乱れと相まって、夏バテを患いやすくなります。今月は夏を快調に過ごすための食事の工夫をお伝えします。暑さに負けない体づくりをしていきましょう。

① 温かいものを意識して食べるようにする

冷たい物ばかりを食べていると胃腸が冷えることで胃腸の働きが低下しやすくなります。意識して温かい飲み物や汁物を摂るようにしたり、普段の飲み水やお茶は常温のものを摂るようにしたりと、胃腸を冷やさないように気を付けてみてください。



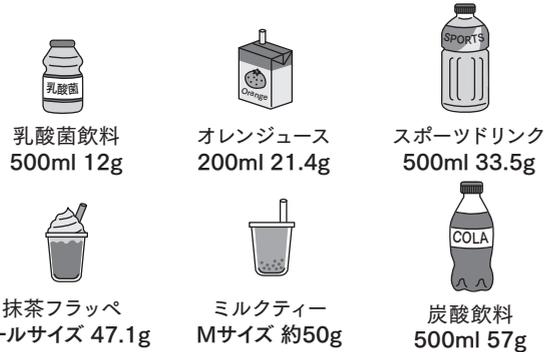
② そうめんのみ、ざるそばのみ、など炭水化物ばかりに栄養素が偏らないようにする

朝にパンやおにぎりのみ、昼食にはそうめんやざるそばのみなどの食事にしてしまうと、ビタミンB群の不足から疲労感を感じやすくなったりします。また、たんぱく質や鉄の不足から貧血にもなりやすく、夏バテだと思っていたら実は、貧血による症状の場合もあります。品数を増やすのが難しい場合でも、具の多いものを選ぶようにして、たんぱく質やビタミン、ミネラルが少しでも多く摂れるようにしましょう。



③ 甘いものの摂りすぎに気を付ける

暑い季節は水分の補給が大切です。甘い飲み物の継続的な摂取は人により血糖値の不安定さを引き起こし、だるさを感じる原因にもなります。WHOでは菓子やジュースなどに含まれている糖分の量を1日の総エネルギーの10%未満、できれば5%未満にすることを勧めており、摂取エネルギーを2000kcalとすると25~50g未満になります。甘い飲み物を1種類飲むだけでも25g以上になってしまうことが多く、他の菓子類や料理に含まれる糖分を含めると50gを超えてしまいます。甘い飲み物を摂った日はお菓子は控えるなどして、糖分の摂りすぎにならないようにしましょう。



Recipe

納豆サラダそうめん



【材料(1人分)】

- A
  - ・トマト(中サイズ)・・・1個(150g)
  - ・めんつゆ(3倍濃縮)・・・大さじ1
  - ・そうめん・・・1.5束
  - ・レタス・・・20g
  - ・紫蘇・・・5枚
- B
  - ・納豆・・・1パック
  - ・納豆のたれ
  - ・マヨネーズ・・・大さじ1/2
  - ・白すりごま・・・大さじ1/2

【作り方】

トマトは5mm角に切る。レタスは食べやすい大きさにちぎる。紫蘇は千切りにする。  
Aのトマトとめんつゆを混ぜ合わせておく。Bの納豆にたれとマヨネーズ、すりごまを混ぜ合わせておく。  
器にレタス・茹でたそうめん・A・Bの順に盛り付け、最後に紫蘇をちらす。