

ごきげんよう。栄養カウンセラーの西部です。
 いよいよ8月夏本番です！今回は楽しい夏の天敵「夏バテ」のお話です。

夏バテってどうしてなるの？～4つの主な原因～

- ①食欲の低下・偏りによる栄養不足
- ②大量の汗で水分・ビタミン・ミネラルを失ってしまう
- ③暑さによる睡眠の質の低下（よく寝られない）
- ④屋内外の温度差についていけない



食欲不振や発汗による栄養失調、睡眠の質の低下や温度差による自律神経の乱れなどが原因となってきます。

そして、夏バテが続くと熱中症にもなりやすくなってしまいます！！

食事からできる夏バテ対策！！

夏はそうめんや蕎麦等の冷たくてさっぱりしているのど越しの良いものが食べたくなりますよね。けれどそうすると、十分な栄養が摂れず、疲労からなかなか回復できません！食事の中で特に摂ってほしい栄養をご紹介します。

たんぱく質

良質なタンパク質は夏バテ対策に必須！

食材を選ぶときは、ひれ肉やささみ肉など、脂身の少ない部位を選びましょう。



ミネラル

汗をかくと、水分と一緒に主にミネラルが体から出て行ってしまいます。

ミネラルが不足すると、脱力感、倦怠感、食欲不振など。



クエン酸（酢など）

疲労の原因の1つである乳酸を分解するとともに、胃酸の分泌を促し食欲を増進させたり、ミネラルの吸収を促したりします。



ビタミンB1

糖質をエネルギーに変えるのに必要な栄養。

疲労回復の働きがあるともいわれています。



これで炒めればもう美味しい！甘酢の作り方

材料

酢	大さじ2
砂糖	大さじ2（代用：煮切りみりん）
醤油	大さじ2
水	大さじ2
片栗粉	大さじ1

作り方

- ①調味料全てをボウルに入れ混ぜます。
- ②フライパンでふつふつするまで加熱します。
- ③火の通った材料と絡めて完成！
- ◎フライパンで加熱せずに、具材と一緒に絡めながら加熱するのもあります！