

【第31回】けんぽの保健師コラム～夏バテになりにくい食事～

第31回の保健師コラムは田平が担当致します。

暑さが厳しくなってきましたが皆さまいかがお過ごしでしょうか？

夏バテで食事が進まない、疲れが抜けない…と感じる前に、今回のコラムで「夏バテになりにくい食事」について学びましょう。

夏バテとは、食欲不振・消化機能の低下や、暑さによる慢性的な睡眠不足、それらが重なった疲労蓄積など、身体の不調が続いている状態のことです。

高い湿度により汗の蒸発が妨げられ、体温調節などの自律神経の乱れが生じる結果として、起こります。

【夏バテになりにくい食事】

夏バテになりにくい食事について4つのポイントをお伝えします。

①「主食（炭水化物）」+「主菜（たんぱく質）」+「副菜（ビタミン・ミネラル）」を意識する！

→1日3食、下記の栄養素をバランスよく組み合わせて、いろいろな種類の食品を摂りましょう。

- ・【主食】炭水化物（米、小麦、いも類など）
- ・【主菜】たんぱく質（肉、魚、卵、大豆製品）
- ・【副菜】ビタミン（野菜や果物など）、ミネラル（牛乳や海草など）

スパイスなどの香辛料は食欲増進の効果が期待できるので、カレーやエスニック料理などを取り入れるのもおすすめです。



②ビタミンB1を摂る！

→ビタミンB1は豚肉、うなぎ、大豆、ほうれん草、ごまなどに多く含まれます。

ビタミンB1が不足すると体内に摂取された栄養をエネルギーに変換できにくくなります。

オススメレシピ：「豚肉と大根のカレー」健保でもレシピを公開しています。是非作ってみてください。

[豚肉と大根のカレー | カンタン！おいしい！太りにくい夜遅ごはん \(shaho-net.co.jp\)](http://shaho-net.co.jp)



③冷たいものを摂り過ぎない！

→胃や腸の調子が悪くなったり、食欲減退の原因になります。夏こそ、温かい食事をとり、冷たいものばかりでなく常温や温かい飲み物も飲むようにして、胃腸を守りましょう。

④クエン酸を含む食品を摂る！

レモン、グレープフルーツ、オレンジ、梅干しなどは、疲労の原因となる乳酸を排出する機能があります。



【朝食について】

夏バテに負けないようにする為にはきちんと朝食を食べることが大切です。

時間や食欲がないからといって朝食を食べずに出かけてしまうと、体の水分タンクが空のまま活動することになるので熱中症になる可能性があります。また、エネルギーが途中できれてしまうことで集中力の低下などにつながります。

朝食を食べると水分だけでなく塩分やミネラルも補給することができ、体温を下げる効果のある汗も出やすくなります。夏バテで食欲がなくなる時期ですが、朝食を食べるようにしましょう。

朝食についてはこちらの【第26回保健師コラム】～朝ごはんを食べよう～をご確認ください。

[hokenshi_column26.pdf \(ytckempo.or.jp\)](https://www.ytckempo.or.jp/hokenshi_column26.pdf)

LINEで健保より健康に関する役立つ情報を発信していますので、ぜひご登録ください。

<https://lin.ee/3FD9CJS>

それでは次回も、お楽しみに♪