

夏バテしない食事について（朝食）

【7月のお題】：夏バテしない食事を知り、きちんと朝食を食べる。

夏バテとは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起こること。
⇒食欲不振や消化機能の低下、暑さによる睡眠不足が重なり、慢性的に疲労がたまるなどの身体の不調を引き起こします。



夏バテしない食事について

① 食事の基本、「主食（糖質）」+「主菜（たんぱく質）」+「副菜（ビタミン・ミネラル）」を意識しましょう。

1日3食、たんぱく質（肉、魚、卵、大豆製品）、ビタミン（野菜や果物など）、ミネラル（牛乳や海藻など）をバランスよく組み合わせ、いろいろな種類の食品を摂りましょう。



② ビタミンB1補給を忘れずに摂りましょう。

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。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

③ 冷たいものを摂り過ぎないようにしましょう。

胃腸をこわしたり、食欲減退の原因になります。

④ クエン酸を含む食品を取り入れましょう。

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

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危険であり、エネルギーが途中でできてしまうことで集中力の低下などにつながります。

朝食を摂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、意識して朝食を摂るようにしましょう。

簡単な朝食メニューをご紹介します！

→理想形は『炭水化物+タンパク質』！

炭水化物 = ごはん、パン 等
タンパク質 = 納豆、卵、ハム 等



納豆ごはん



卵かけごはん



卵サンドイッチ



ハムサンドイッチ

今まで朝ご飯を食べる習慣が無い方は
野菜ジュースや**ヨーグルト**、**バナナ**など簡単なものから取りましょう。



まとめ

夏バテを防ぐにはまずきちんと「朝食をとる」ことが大切です。
日頃より朝食を食べていない人は野菜ジュースなど簡単なものから取り入れてみましょう。