

夏の食生活を見直して元気に過ごそう！！

暑い夏、夏は暑さで体が疲れやすくなったり、食欲が落ちたりして、食生活が不規則になりがちです。そこで、元気に過ごせるよう食生活のポイントを確認しましょう。

夏バテ予防のポイント

① 1日3食バランスよく

主食・主菜・副菜・汁物のそろった食事を心がけましょう。特に朝ご飯は1日の始まりとなる食事です。しっかり食べましょう。



② 旬の野菜を食べよう

夏の日差しをたっぷり浴びて育った夏野菜はビタミン類がたくさん含まれています。暑い夏は汗と一緒にビタミン類も流れ出てしまいます。夏野菜をたっぷり食べましょう。



③ ビタミンB1をたっぷりとりよう

夏バテ特有の疲労感やだるさは、ビタミンB1が不足することでおこります。夏場はビタミンB1の消耗が激しく、不足しがちです。不足すると摂取し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を含む食品を積極的にとりましょう。



④ こまめに水分補給をしよう

暑い時期は汗をかきます。水分をとらないでいると熱中症になってしまいます。日常の水分補給には水や麦茶など糖分のないものを中心にとりましょう。



⑤ 冷たい物のとりすぎに注意しよう

暑くなると、ついついジュースやアイスなどの冷たいものに手がでてしまいます。冷たいものを取りすぎると、胃腸をこわしたり、食欲がなくなったりします。特に寝る前は控えましょう。



※睡眠不足も夏バテのもと！睡眠時間をしっかりとって、疲れをためないようにしましょう。

お酢の力

酢は人類最古の調味料とも言われています。調味料としても、飲み物としても使われています。酢は英語でピネガーと言います。元はフランス語で「すっぱいワイン」を意味する言葉に由来しています。酢はすっぱいからこそ、他の調味料にはない味と個性で料理の幅を広げてくれています。いろいろな料理に使いたいものです。



血圧の改善

疲労回復

食欲アップ

減塩に役立つ

骨粗しょう症予防

抗菌作用

