

塩竈市立病院

栄養だより

～暑い日の食生活に注意して
夏バテ予防を！～



7.8月号

行事食予定

【7月】
7月7日 七夕

【8月】
8月15日 夕涼み膳



気象庁の長期予報では、今年の夏の気温は平年並みか、高いと予測されています。気温が高くなると、暑さで体力が奪われ、疲れやすくなる方も多いのではないのでしょうか？今回は夏の疲れ対策や夏バテ防止についてご紹介します。

暑い夏、このような食生活になっていませんか？

暑さで食欲が低下したり、料理が面倒になるなど、夏は食生活が乱れがちです。思い当たることはありませんか？



冷たい飲料を
がぶがぶ飲む



冷たい食品のみや、
炭水化物のみの食事



たんぱく質が多い食品や
ビタミンが多い野菜不足

夏バテの原因は？

夏バテの原因は食生活が大きくかわります。暑さで冷たい飲料をたくさん飲み過ぎたり、汗と共に体内から胃酸の元となるミネラル（塩分など）が失われるため、胃酸が薄まり消化能力が低下し、食欲不振の原因となります。

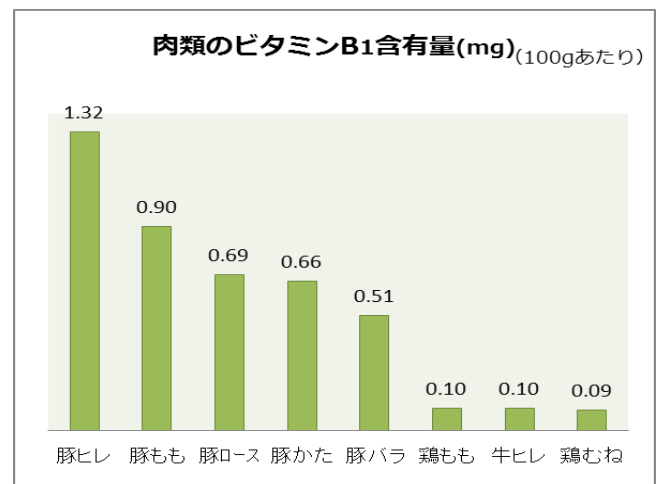
そこへ口当たりの良い麺類やデザートなど、糖分中心の食事を摂り過ぎると、糖質の代謝に必要なビタミンB群が不足し、疲れやだるさなどの夏バテの症状を招きます。



暑い日が続くときに、積極的にとりたい栄養素

① ビタミンB1

ビタミンB1は、疲労回復に欠かせない栄養素です。食事から摂取した糖質を体内でエネルギーに変えたり、疲労物質を分解する働きがあります。ビタミンB1は体内に蓄えられず、汗と共に排出されやすいため、汗をかくこの時期は不足しがちです。ビタミンB1の多い食材は豚肉で、特に低脂肪・高たんぱくの豚ヒレ・もも肉に多く含まれます。疲労回復のためは、こってり豚バラ肉よりも、こちらの方がよさそうですね。



アリシンをプラスして吸収率アップ！

アリシンはネギ・ニンニク・ニラなどのネギ科の香り成分です。アリシンはビタミンB1の吸収率を高め、ビタミンB1と結合すると、体内に吸収されやすい「アリチアミン」という成分に変換されます。「アリチアミン」は血液中に長く留まることができるため、長時間の疲労回復効果が期待できます。また、特有の香りは食欲増進効果もあり、食欲不振になりがちなこの時期に最適です。

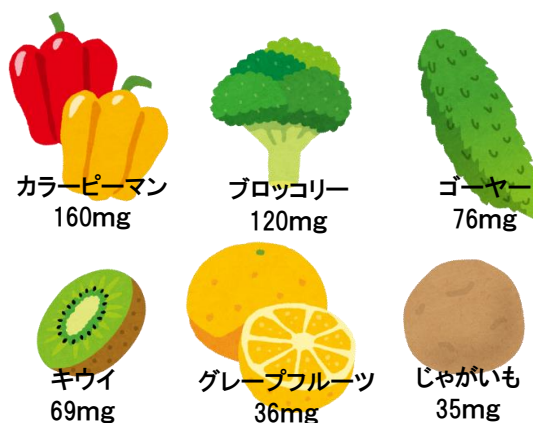


② ビタミンC

ビタミンCは、ストレスを軽減するホルモンを合成する働きがあります。暑さや疲労を感じると、副腎からストレスを軽減するためのホルモンが分泌されますが、この時にビタミンCが大量に消費されるため、ストレスが多いと体内のビタミンCが不足します。ビタミンCは体内で合成できないので、毎日の食事から摂取する必要があります。

ビタミンCを多く含む多い食材は、野菜・果物です。ビタミンCは水に溶けやすく、熱に弱い性質を持つので、生で食べるか、煮汁ごと食べましょう。電子レンジで調理すると、茹でる・蒸すよりもビタミンCの残存率は高いようです。ビタミンCは時間の経過で減少しやすいため、新鮮な物を購入し、調理後も早めに食べましょう。

ビタミンCの多い野菜・果物



※可食部100g当たりのビタミンC含有

夏のスタミナ料理にご注意を！

「夏バテ予防のために！」と、焼肉などの肉料理や揚げ物などが増える方も多いのではないのでしょうか？油脂の多いこってりとした食材や料理は、胃内の滞留時間が長く、夏バテぎみの胃腸には負担がかかり、かえって疲れを招きます。また、ここ数年では、夏バテをする人は1割、夏太りをする人が3割と、夏太りする人の方が多いようです。夏は気温が高いため、体温を上げる必要がなく、基礎代謝量が低下して太りやすくなっています。夏太りしないよう、食べ過ぎにも注意しましょう。




電子レンジで塩焼そば



【材料・1人前】

豚ヒレ肉	50g
もやし	30g
にら	20g
赤ピーマン	20g
焼きそば麺（市販）1玉（150g）	
塩焼きそば用調味料	1袋
水	大さじ1
酒	小さじ1

【作り方】

- 1.豚ヒレ肉は細切にして、ごま油を和える。もやしはひげ根を取り、にらは5cm程度の長さに切り、赤ピーマンは千切りにしておく。
- 2.クッキングシートに、麺→野菜→肉の順に乗せ、塩焼きそば用調味料と水・酒を振りかけ、キャンディー状に包み平らな皿にのせる。
- 3.500W電子レンジで約4分加熱する。
- 4.肉に火が通ったことを確認して良く混ぜる。



火を使わず、電子レンジを使用するので、フライパンで作る焼きそばよりも低カロリーです。クッキングペーパーで食材を包むため、汚れ物も少なく、後片づけも楽ちんです。

1人前:366kcal たんぱく質:20.5g ビタミンB1:0.64mg