

# 栄養科だより2013 夏号



## 夏バテのメカニズム



**夏バテ**って何で起きるのでしょうか？

日本の夏のように高温・多湿な状態におかれると、体温を一定に保とうとして必要以上のエネルギーを消費し、かなりの負担を強いられます。暑さに対応することができず、体にたまった熱を外に出すことができなくなり、**熱がでたり、だるくなって胃腸の働きが弱まったり**します。

自律神経の不調  
水分不足  
腸の働きの悪化



この3つが大きな原因といわれています。  
大切なのは…**バランスの摂れた食事**

こまめな水分補給は勿論、良質なたんぱく質とビタミンを上手く組み合わせましょう!!!

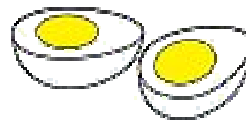


# 夏バテ予防の食生活ポイント！

- ・1日3食、しっかり食事をする
- ・食後30分は休憩する
- ・良質のタンパク質を積極的にとる
  - …(不足すると疲労感や食欲不振になる)
- ・冷たいものを摂り過ぎない
- ・ビタミン、ミネラルを十分摂る
  - …(不足すると乳酸がたまり疲労を招く)



## ◆たんぱく質が多く含まれる食品 (魚、肉、豆腐、卵、牛乳など)



## ◆ビタミンB<sub>1</sub>が多く含まれる食品 (大豆、ごま、豚肉、ほうれん草など)



だるさや疲労感をとりさるビタミンCと自律神経を整えるパントテン酸を多く含む食品も積極的に摂りましょう。  
ビタミンCは体の抵抗力をつけるので、夏風邪などを寄せ付けないためにも必要です。

## ◆ビタミンCが多く含まれる食品 (ブロッコリー、トマト、ピーマン、じゃが芋、イチゴなど)

