特集 夏バテ予防の食事

管理栄養士　倉谷 浩美

夏になると体がだるくて、いつも疲れている、そんなふうに感じることはありませんか?それは夏バテかもしれません。

●夏バテの原因

▶気温が高くなると汗をかいて体温を下げようとしますが、湿度が高いと汗が蒸発しません。そのため体温調節がうまく出来なくなり、体内に熱がこもってしまいます。また暑いと汗をかき、水分や塩分が不足してしまいだるさが続きます。

▶熱帯夜が続くと暑さで寝られず、睡眠不足になり疲労の回復ができません。

▶暑い屋外から冷房の効いた室内へと出入りを繰り返すと、急激な温度変化で自律神経のバランスが乱れ、体の調節機能がうまく働かなくなります。血流も悪くなるので、胃腸の調子も悪くなり食欲不振になります。

●夏バテの予防

規則正しい生活とバランスのよい食事、適度な運動を心掛けて生活のリズムを保つようにすることです。また、シャワーばかりでなく、ぬるめのお風呂にゆっくり浸かり、睡眠は十分にとって疲れをため込まないようにすることが大切です。

では、暑い夏を乗り切るにはどのような食事に気を付ければよいのでしょうか?

①食事は量より質を考えて摂り、1食に主食・主菜・副菜を揃えて食べる。

暑くて食欲がなくても1日3食食べることが好ましいです。消化のよい良質なたんぱく質(肉・魚・卵・牛乳など)、ビタミン(野菜・果物など)、ミネラル(海藻など)をバランスよく摂りましょう。1食に主食(ごはん・パン・麺類など)、主菜(肉・魚・卵・大豆製品など)、副菜(野菜・海藻・きのこ類など)を揃えて食べるよう心掛けましょう。

②ビタミンB1をとる。

夏場はビタミンB1の消耗が激しく不足しがちになります。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なくなります。ビタミンB1を多く含む食品は豚肉・うなぎ・大豆・玄米・ほうれん草・胡麻などがあります。またアリシンを含む食品(にんにく・ニラ・ねぎ・玉ねぎなど)と一緒に食べるとビタミンB1の吸収が良くなります。

③新鮮な野菜や果物をたっぷり摂り、水分・ミネラルを補給。

太陽をいっぱい浴びて育った夏野菜(きゅうり・トマト・ゴーヤ・南瓜・トウモロコシなど)は、ビタミン類が豊富です。暑くなると汗と一緒にビタミン類も流れてしまうので、たっぷり摂りましょう。

④香辛料を上手に使って食欲増進。

香辛料(わさび・唐辛子・コショウ・カレー粉など)、香味野菜(しそ・みょうが・生姜・ねぎなど)は食欲を増進します。

⑤クエン酸は疲労回復に役立つ。

クエン酸(レモン・梅干し・酢など)は疲労の原因となる乳酸を排泄する機能があります。

夏バテ予防に大事なのは規則正しい生活、バランスのとれた食事、適度な運動です。

日頃から心掛けて暑い夏を頑張って乗り越えましょう。

夏バテに効果的な栄養素

	たんぱく質	ビタミンB1	ビタミンC	アリシン	クエン酸
働き	しっかりした体をつくるのに必要な栄養素。弱った内臓を補強する。	糖質をエネルギーに変えるサポートをするのに必要な栄養素。疲労回復の効果がある。	体の抵抗力を高める。自律神経の不調の原因になるストレスを緩和する。	ビタミンB1を効率よく摂取するために必要な栄養素。	弱った胃腸と疲労を回復させる栄養素。
食品	肉・魚・卵・牛乳・大豆・豆腐・納豆など	豚肉・レバー・うなぎ・かつお・いわし・枝豆・納豆・豆腐・玄米・胡麻など	レモン・キウイ・トマト・枝豆・ゴーヤ・南瓜・ピーマン・じゃが芋など	にんにく・ニラ・玉ねぎ・ねぎなど	レモン・グレープフルーツ・梅干し・酢など

夏バテ対策のメニュー

- ゴーヤチャンプルー
- 豚冷しゃぶ（サラダにのせて野菜と一緒に）
- ネギ塩豚丼
- ギョーザ（ニラ、生姜をたっぷり入れて）
- 豚肉のガーリックソテー香味だれかけ（鶏肉でもOK）
- うなぎの蒲焼
- かつおのたたき（ねぎ、たまねぎ、にんにくをたっぷりのせて）
- 鰺の青じそ揚げ
- トマト入りオムレツ
- 納豆のキムチ和え
- 冷奴（生姜とねぎをたっぷりのせて）
- 南瓜のそぼろあんかけ
- ポークカレー
- 豚ニラもやし炒め
- 卵と玉葱のうな丼
- 鰺の南蛮漬け
- 枝豆の卵とじ
- 豆腐の肉味噌かけ
- 胡瓜とみょうがの酢の物

など

料理 ネギ塩豚丼

〈1人前〉
エネルギー量 610kcal
タンパク質 20g

材料（2人前）

- ご飯：400g
- 豚肩ロース：160g
- たまねぎ：120g
- 白ねぎ：60g
- にんにく：適量
- 塩・コショウ：少々
- 油：小さじ1
- 鶏がらスープの素：小さじ1
- 砂糖：小さじ1
- 水溶き片栗粉：適量
- レモン汁：小さじ1
- ごま油：小さじ1/2
- 青ねぎ・白ごま：適量

作り方

❶豚肉は食べやすい大きさに、玉ねぎは1㎝幅に、白ねぎは斜めに、にんにくはみじんに（おろしでもよい）、青ねぎは小口に切る。

❷フライパンに油を熱し、にんにくを入れて香りを出し、豚肉と玉ねぎと白ねぎを入れて炒め、塩・コショウ・鶏がらスープの素・砂糖を入れる。水溶き片栗粉でとろみをつけ、最後にレモン汁とごま油を入れる。

❸丼にご飯をよそい、❷を盛り付けて青ねぎをのせ、白ごまをかける。