

夏の「低栄養」に注意して、夏バテを予防しましょう

今年もまた例年以上に暑い夏がやってきました。しかも長期間、この暑さが続くようです。食欲がわかない、食事を作ることがしんどい、動きたくない等不調が現れてはいないでしょうか。このような不調が長く続くといつしか、低栄養状態に陥ってしまうかもしれません。

【低栄養状態とは？】

健康的に生きるために必要な栄養素・・・特にエネルギーとたんぱく質が充分にとれていない状態をいいます。低栄養状態が夏バテ症状を引き起こしているかもしれないのです。

エネルギー

- 体を動かす燃料である
- 主に主食、主菜からとれる
- 主食の摂取量が少ないとたんぱく質をエネルギー源にしてしまい、体をつくる材料が不足する

たんぱく質

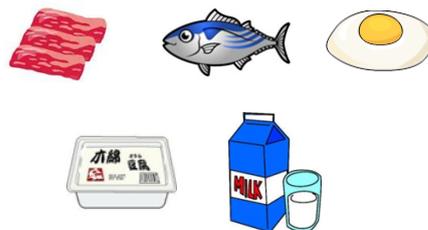
- 体（筋肉、骨、内臓、血液など）をつくる材料になる
- 主に主菜、牛乳・乳製品からとれる
- 不足すると筋たんぱく質の分解が進み筋肉量が減少し、高齢になると転倒しやすくなり、骨折の危険性が高まる

★この二つを毎食ごとに摂取することが低栄養を予防する上で最も重要なことです

エネルギー源となる主食



たんぱく質を摂取できる食べ物



上記二つに加えて夏に不足しやすい栄養素を確認しましょう

食欲が落ちても比較的食べやすい物がそうめん、ざるそばなどのめん類、かき氷やアイスクリーム、清涼飲料水などの甘い物などがあります。これらは糖質主体、たんぱく質不足気味になります。これらを食べ続けているときに気をつけたいのが下記の項目です。

ビタミンB1

ビタミンB1は糖質の代謝を助けてエネルギーに変えるという重要な役割を持っている。ビタミンB1が不足すると、糖質がうまくエネルギーに変換されないため、食欲の低下や全身のだるさ、疲れなど夏バテの症状が出てくる。また1日中動き回って仕事をする人、ハードなスポーツをする人はエネルギーをたくさん消費するためにビタミンB1が足りなくなってしまう。

ビタミンC

暑さによるストレスに対して抵抗力の強い身体を作るためにかかせないのがビタミンC。日焼け予防にも大切なビタミンです。

ビタミンCはたんぱく質と一緒に摂ると、体細胞をつないでいるコラーゲンを作り、さらに免疫力も高めます。朝1杯のトマトジュースや柑橘類のジュースを飲む習慣は、身体を目覚めさせるとともに、ストレスに負けない身体づくりにも効果的です。

★夏バテ、低栄養予防におすすめの一品は…

***豚肉**：たんぱく質が豊富な上にビタミンB1を多く含んでいて、夏バテ対策には最適です



★豚しゃぶの梅とろろかけ

- ・豚薄切り肉をゆでて皿に移して冷ます
- ・長いもをおろして、刻んだ梅肉、ポン酢と合せてたれを作り、ゆでた豚肉にかける。オクラやモロヘイヤなどのねばねば野菜を豚肉に付け合せて食べるとさらにビタミンB1、ビタミンCもアップする

***卵**：必須アミノ酸がバランスよく含まれた栄養価の高い食品です。1日1個を目安に食べましょう

★簡単にそうめんなどを食べる時でも、卵焼きを追加する

★朝食に卵かけごはん

★サラダにゆで卵をプラスする

★野菜炒め、スープなどに追加する

★市販されている温泉卵、卵豆腐、コンビニに売っているゆで卵などを利用すれば加熱いらずです

***豆腐、厚揚げ、納豆などの大豆製品**：たんぱく質、ビタミンB1共に豊富な食品です

★薬味たっぷり冷奴 刻みねぎ、青じそ、オクラ、しょうが、かつお節などたっぷりのせて・・・特にねぎには「アリシン」という物質が含まれていて、ビタミンB群の吸収をさらにアップしてくれます

アリシン：にら、玉ねぎ、にんにくなどにも豊富に含まれます

★厚揚げのチーズのせ焼き 厚揚げにスライスチーズをのせてフライパンで蒸し焼きに。ピザトーストのようにピーマン、スライストマトをのせて焼いても美味しい

***ねばねば野菜**：ビタミンB群、ビタミンC、カルシウム、鉄分などが豊富で、ねばねば成分が弱った胃腸の粘膜を保護してくれます

★モロヘイヤとトマトのスープ ゆでて細かく刻んだモロヘイヤと食べやすく切ったトマトを鶏ガラ顆粒スープでひと煮立ちさせる

★モロヘイヤと納豆の和え物

★オクラと長いものお焼き ゆでて刻んだオクラとすりおろした長いものを混ぜ合わせて、ごま油を温めたフライパンで焼く。ちりめんじゃこ、塩昆布などを加えても良い

夏バテ予防・・・食事以外では

- ・室内で簡単にできる運動やストレッチで疲労回復をはかりましょう
- ・睡眠時間を充分にとって疲れを翌日に残さないような生活リズムを作りましょう