



今年度の四季の食事は『学校生活を毎日元気に過ごすために』をテーマに、食に関する情報をお届けします。今回は暑い夏を元気に過ごせるよう、『夏バテを予防する栄養素と食べ物』について特集します。

『夏バテを予防する栄養素と食べ物』

夏バテとは、「体がだるい」「食欲がない」「疲れやすい」「寝不足」などといった、夏の暑さによる体調不良の総称です。夏バテになり食欲が落ちると、冷たい麺類中心の食事になったり、食事量が減ったりしてしまいがちです。その結果、必要な栄養素が不足したり、冷たい食べ物の摂りすぎで消化機能が低下してしまったりと、悪循環につながります。

夏バテを予防するためには、不足しがちなビタミンやたんぱく質などを意識して摂ることが重要です。

ビタミンB1とアリシン

●**ビタミンB1** はごはん・パン・麺類などの主食に多く含まれる糖質を、体の中でエネルギーに変える働きがあります。**豚肉、ウナギ、玄米、大豆、枝豆、そら豆**などに多く含まれています。

●**アリシン**はビタミンB1の吸収率を高める働きがあります。**ニンニク、ネギ、ニラ**などに含まれる香り成分で、調理するときに、すりおろしたり細かく刻んだりすると増えます。



豚肉



うなぎ



枝豆



にんにく



ねぎ

たんぱく質

●**たんぱく質**は血液や筋肉などの体をつくる主な成分で、不足すると筋肉量が低下し基礎代謝が落ちます。また、冷え性や免疫機能の低下、スタミナ不足になってしまうこともあります。**肉、魚、卵、乳製品、大豆製品**などに多く含まれています。

食欲が落ち、麺類中心の食事が多くなると、たんぱく質が不足しがちになります。冷奴や卵料理など、手軽に摂り入れやすい食品を追加してみましょう。



肉



魚



卵



豆腐

ビタミンC

●**ビタミンC**は体の中でコラーゲンを作ったり、日焼けを防いだり、ストレスや病気に対する抵抗力を強めたりする働きがあります。暑さや紫外線によって消費が高まるため、夏に不足しがちな栄養素の一つです。**ゴーヤ、キウイフルーツ、じゃがいも、パプリカ**などに多く含まれています。体内では作ることができないため、食事からしっかり摂取しましょう。



ゴーヤ



キウイフルーツ



じゃが芋



パプリカ

クエン酸

●**クエン酸**は新陳代謝を活発にして疲労物質の乳酸を減らす働きがあります。また、胃酸の働きを助けて食欲を増進する効果や、たんぱく質の消化を促進する働きがあります。**柑橘類、梅干し、キウイフルーツ、酢**などに多く含まれています。



レモン



梅干し



酢