

## 7月健幸スマイル教室 「食事で夏バテ予防」

開催日：平成26年7月14日（月） 講師：山下 紗也佳 管理栄養士

### □夏バテの主原因と症状

- ・ 猛暑が続いて…**食欲不振** **睡眠不足** **体力・気力・思考力低下**
  - ・ 冷房の効いた部屋で過ごす…**ストレス** **冷房冷え** **むくみ** **全身倦怠感**
- ⇒身体が気候の変化についていけない！！



### □夏バテ予防に大切な3つの要素

- ★十分な**休養**
- ★十分な**水分補給**



1日に必要な水分量は**2500ml**。その内、1000～1300mlは3食の食事の中で摂取が可能です。残りは飲んで補給しましょう。

水分は汗や尿などで少しずつ失われるため、水分補給は「一度に大量」ではなく「**少しずつこまめに**」するように心がけましょう。また、冷たい飲み物は胃腸を冷やしてしまうので、常温か温かい飲み物の方が良いでしょう。

もし脱水が心配されたら、スポーツドリンクや塩分補給をしましょう。

- ★十分な**栄養補給**

食事では疲労回復してくれる栄養素を摂るようにしましょう。

- ・ **ビタミンB1**

→糖質をエネルギーに変換します。不足すると疲れや全身倦怠感が出現します。

多く含む食品：豚肉、うなぎ、大豆、玄米、ほうれん草、ゴマなど

- ・ **アリシン**

→ビタミンB1の吸収を助け、効果を持続させます。

多く含む食品：にんにく、にら、玉ねぎ、ネギなど

- ・ **クエン酸**

→体内に貯まった疲労物質（乳酸）の排出を促します。

多く含む食品：柑橘類、梅干し、酢など

