



# 夏も免疫力アップ!

## 夏バテ予防の食生活、暑い季節を乗り切ろう!



### 夏バテ予防のためにとりたい食品

#### 1. ビタミン B<sub>1</sub> を多く含む食品



ビタミン B<sub>1</sub> は、エネルギー代謝や疲労回復に不可欠な栄養素です。

**ビタミン B<sub>1</sub> を多く含む食品**：豚肉、レバー、うなぎ、大豆製品、魚卵、玄米 など

ビタミン B<sub>1</sub> は、ニンニク、ねぎ、玉ねぎ、ニラ などと一緒にとると、吸収が良くなります。これらの食品には食欲増進作用もあります。

- 例えば…
- ・豚肉とニンニクを一緒に炒める
  - ・納豆に刻みねぎを混ぜる

#### 2. 夏野菜

旬の夏野菜は、ビタミン、ミネラルといった栄養素が豊富に含まれています。ビタミンは体の調子を整え、ミネラルは体の熱を逃す働きがあります。

**夏野菜**：トマト、ナス、きゅうり、ゴーヤ、パプリカ、オクラ、かぼちゃ、ズッキーニ、とうもろこし など

- 例えば…
- ・いつものカレーを夏野菜カレーにチェンジ
  - ・生で食べられる野菜を使って時短調理の副菜を！  
マリネ等、酸味が効いた味付けで食欲アップ!



冷えは  
夏バテの大敵!?

### 夏バテ予防には、温かい料理も!

暑くなると、冷たい食べ物・飲み物が美味しく感じられます。夏バテは、①暑さに体が対応できなくなること、②冷たいものを食べることで胃腸が冷えることによって起こりません。胃腸の冷えは、食欲低下に繋がるため、温かいスープや飲みものもとるように心がけましょう。

暑い夏、シャワーだけで済ませてしまうということもあるのでは?

冷たい食べ物・飲み物だけでなく、冷房でも体は芯から冷えしまいます。

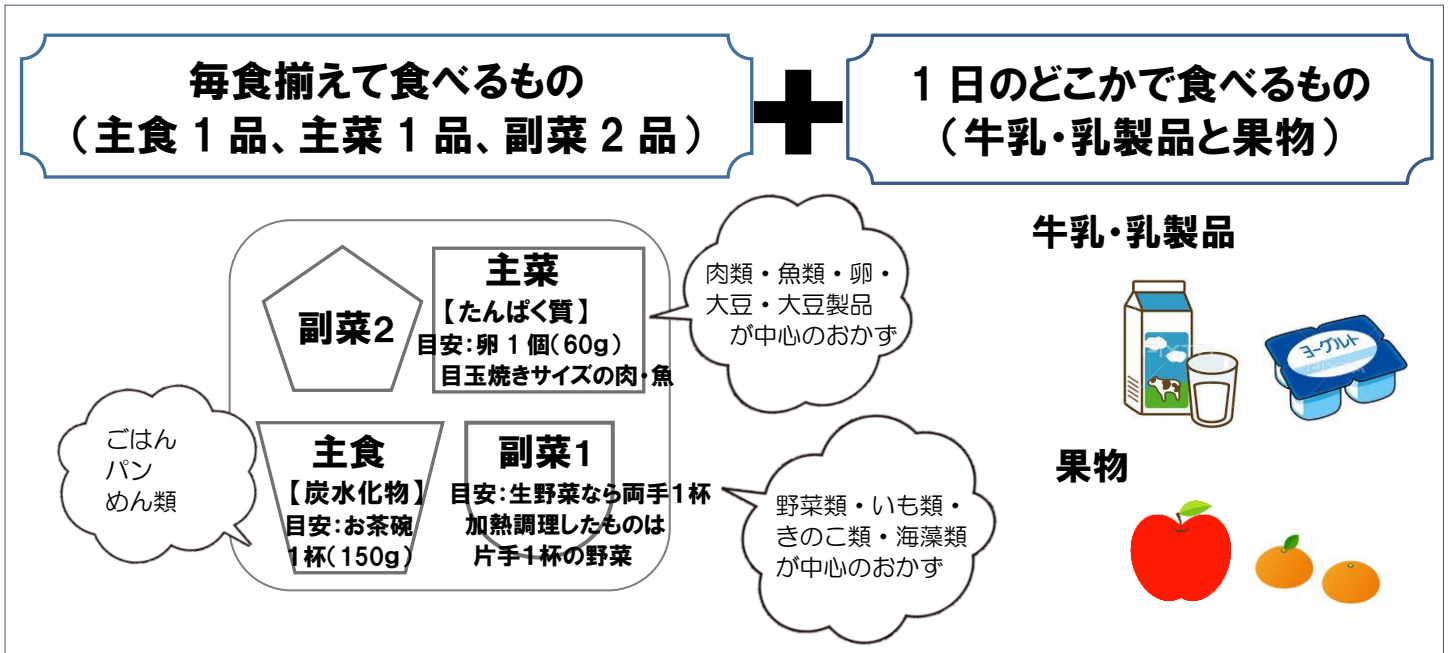
ぬるめのお風呂にゆっくりと浸かり、体を温めましょう。お風呂に入る時は、水分補給も忘れずに!

# 食事の基本を整えましょう

暑くて食欲が低下すると、ごはん、パン、めん類の主食だけの食事になりがちです。夏バテを予防するには、**1日3食、主食、主菜、副菜を揃えて食べる**ことが大切です。

朝食は、1日を元気にスタートするのに重要な役割を持っています。生活リズムを整え、朝食を必ず食べましょう！

## ◆ 1食の食事の組み合わせ方



## 水分補給をこまめに行いましょう

汗をよくかく夏は、水分補給をこまめに行うことが大切です。

**「喉が乾いた」と感じる前に**水分補給しましょう。



- ◎ 普段の水分補給は、**水か麦茶**がおすすめです。
- ◎ 運動などで大量に汗をかく場合は、**スポーツドリンクや経口補水液**を補給しましょう。
- ◎ カフェインを含む飲み物（緑茶やコーヒー）、お酒には利尿作用があるため、飲みすぎに注意しましょう。ジュースや炭酸飲料も大量に飲んでしまうと糖分のとりすぎに繋がるため、注意が必要です。

1日の適正な飲酒量（純アルコール換算 25ml）

お酒の種類	目安量
ビール	中びん 1 本
日本酒	1 合
ワイン	2 杯 (200ml)
焼酎	0.5 合
ウイスキー	ダブル 1 杯 (60ml)

1日のアルコール摂取量  
(純アルコール換算):

男性 20~30ml

女性 10~20ml

