



じめじめとした梅雨が終わると、いよいよ本格的な夏が到来します。夏は汗をかくため、普段よりエネルギーの消費が多くなります。体がだるい、食欲が出ないなどの夏バテの症状は、体に必要なビタミンとミネラルなどの栄養素の不足、室内外の温度差による体温の不調などが原因と言われています。3つのポイントに気を付けて、夏バテにならないように気を付けましょう。



1. 食生活リズム



夜更かしをして朝寝坊をし、朝食を抜いたり、間食が多くてしっかり食事をとることができないと、1日に必要な栄養素が不足しがちになります。1日3食（+間食）のリズムを守って、なるべく決まった時間に食事をしましょう。

2. 食事の内容

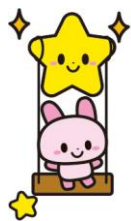


食欲がない時は、「量より質」で、栄養バランスが良い食事を心がけましょう。また、夏バテ予防に効果的なたんぱく質が多い食べ物（肉・魚・豆・豆製品・卵）、ビタミンB₁が多い食べ物（豚肉・大豆・うなぎなど）や、野菜、果物、乳製品を積極的にとりましょう。

3. 水分補給



夏は、たくさん汗をかくため、体の中の水分が失われるので、こまめに飲み物を飲むことが必要です。ご家庭で常備しておく飲み物は、水や麦茶などがよいでしょう。甘いジュースなどは、糖分が多に含まれているので、飲みすぎに気を付けましょう。



ネバネバ！ オクラの秘密



オクラは6～8月が旬の野菜で、収穫前には黄色い花が咲きます。オクラの粘り成分である「ムチン」は、消化を助けて胃の調子を整えます。切り口がかわいなお星様の形になっていることや、切ると納豆のようにネバネバするところを、子どもと一緒に見て楽しむのもよいですね。



土用の丑の日 ウナギ

本来、ウナギの旬は冬ですが、7月の土用の丑の日には、「暑い時期を乗り越える！」という意味でウナギを食べる習慣があります。ウナギには、ビタミンAやビタミンB群が豊富に含まれているので、夏バテ防止効果だけでなく、のどや鼻の粘膜を健康に保つ働きがあります。なかなか治りにくい夏風邪の予防にもなりますよ。

