



すばる六甲 栄養だより

夏バテ

高温多湿の夏の暑さによって体調を崩すことによって現れるさまざまな症状のことです。

○原因

体内の水分・ミネラル不足(脱水)
食欲低下、睡眠不足、自律神経の乱れ

○症状

疲労感、倦怠感、食欲不振
気力低下、めまい立ちくらみ



食事

夏は食欲低下や暑さからそうめんや冷うどんなど冷たくて炭水化物だけの食事に偏りがちです。不足しがちな栄養素を摂ってバランスの良い食事で夏バテを乗り切りましょう！

たんぱく質



肉、魚、卵、大豆
乳製品など

血や筋肉、体を作るもととなる。
夏バテ予防に必要な良質なたんぱく質はヒレ肉やささみなど脂身の少ない部位を選びましょう。

ビタミンB1



豚肉、うなぎ
大豆、ごまなど

糖質をエネルギーに変える働きがあり、疲労回復効果がある。
玉ねぎやにんにくと一緒に摂ると吸収率が上がります。

ミネラル



海藻類、果物
緑黄色野菜など

汗をかくことで失われるのがミネラル。
ミネラルが不足すると、脱力感、筋力低下
食欲不振にもつながるためしっかり補給をしましょう。