



# 経営者・従業員の為の 健康ひとくちメモ

(公財)福井県健康管理協会 管理栄養士 進士 美和



## 食事で夏を乗り切ろう

### 夏バテとは

夏バテは、湿気や気温の急激な変化に体のリズムがついていけずに、自律神経の働きが鈍くなることから起こります。夏の終わりがちで、特に夏から秋に変わる時期は一年の中で最も体調を崩しやすいです。

よくみられる症状は、体の倦怠感・思考力の鈍化・食欲不振・夏風邪・下痢などです。また、めまいや頭痛、微熱なども症状として表れます。

### 疲労回復に効果のある

#### 栄養素

夏バテの回復には栄養のバランスと休養を心がけることが大事です。食欲がない時でも、夏場に失われがちなたんぱく質やビタミンB1・B2を中心に、たとえ少量でも食べるようにしましょう。

#### ① ビタミンB1

糖質の代謝や神経の働きに係しているため、イライラを防

ぎ、疲労回復に効果があります。  
例：豚肉・ウナギ・レバー・

白米・大豆・ゴマ など

#### ② アリシン

疲労回復ビタミンであるビタミンB1よりも、さらに強力です。体の中でビタミンB1とアリシンが結びつくとアリチアミンと呼ばれる物質になります。そのため、ビタミンB1と同時に、アリシンも摂ることをおすすめします。

例：にんにく・ニラ・長ネギ・

玉ねぎ・らっきょう など

#### ③ クエン酸

体内にたまった疲労物質をより早く代謝させる成分です。

例：レモン・グレープフルーツ・

みかん・キウイ・梅干し・

酢 など



### 効果抜群の栄養素は他にも

夏の暑さもストレスの一因です。このストレスが、胃腸の働きを弱めたり、自律神経の不調につながり、夏バテを促進してしまいます。こんな時に効くのがビタミンCで、ストレスへの耐性を高めてくれます。クエン酸を含む柑橘類はもちろん、野菜や果物に含まれており、特に旬の野菜がおすすめです。

また、どうしても食欲がない場合、香辛料や香味料を使うのも一つの方法です。香辛料を食べると、刺激によって腸の運動が促進され中枢神経の働きが高まります。すると唾液や胃の分泌が増えて食欲がわいてきます。また、刺激によって腸の運動が促進され栄養素も吸収されやすくなります。ただし、あまり香辛料や香味料を摂り過ぎると胃の負担になってしまいます。注意が必要です。

これらの食品を普段の食事にうまく取り入れ、夏を乗り切りましょう。