



給食だより 7月

暑くなってくると気を付けたいのは「夏バテ」です。暑い日乗り越えるために、生活リズムを崩さずしっかり食事をとって、体の調子を崩さないようにしておきましょう。

○「冷房バテ」と「食冷えバテ」

夏バテには、温度差による「冷房バテ」と、冷たいものを食べることによる「食冷えバテ」があります。

「冷房バテ」

人の体は徐々に暑さになれていくようにできています。しかし最近では、猛暑日となる日も多く室内は寒いぐらい冷房が効いていて、外と室内は温度差が大きくなります。温度差のある場所を行き来することで自律神経が乱れやすくなり、内臓の働きが鈍り、疲れやすくなります。また、寒い所にずっといるのも同様です。室内では薄手の上着を着たりして、極端な温度差を作らないようにしましょう。



「食冷えバテ」

暑くなるとついつい冷たいものばかり食べたり飲んだりしてしまいます。冷房の効いた部屋で冷たいものを食べると熱く疲れた体が冷やされホッとすることもできません。ですが、冷えたものばかりを食べていると胃腸が冷えすぎて機能が低下してしまいます。胃もたれや下痢などを起こしやすくなってしまいます。暑い日でも、冷たいものばかりでなく常温の食べ物や温かい汁物なども食べましょう。



○夏バテを予防する栄養素

夏バテを起こさないようにするためには、生活習慣がとても大切です。普段から規則正しく、バランスの良い食事をしていると夏バテになりにくいです。バテている時だけでなく、普段疲れを感じた時気にして欲しい栄養素を3つ紹介します。上手く活用してみてくださいね。

栄養素	働き	多く含む食材
ビタミンB1	食事で摂った糖質をエネルギーに変えてくれる。不足すると疲労物質がたまって、疲労や筋肉痛の原因にもなる。	豚肉・うなぎ・レバー ピーナッツ・豆腐 緑黄色野菜など 
アリシン	ビタミンB1の吸収をよくして、効果を長持ちさせてくれる。	にんにく・たまねぎ・にら ねぎなど
クエン酸	疲労物質を身体の外に出す働きを助ける。発汗で失われやすいミネラルの吸収を助けてくれる。	梅干し・お酢・レモン グレープフルーツ・ゆずなど