

南山堂 栄養通信



臨時号
No. 7



臨時号

暑さに負けない食事

暑くなってくると、なんだか食欲がわからない、疲れが取れにくいなど夏バテはしていませんか？夏バテにより免疫力が落ちると夏風邪になってしまう可能性もあります。

また、その日の体調により暑さの感じ方は変わってくる場合があります。

今回の栄養通信では、夏バテを予防するコツをご紹介します。疲労を少しでも軽減させて、暑い夏を乗り切りましょう！





夏バテの原因



日本の夏は湿度が高いため、体温の調節がしにくく、また、冷房の効いた室内と外気との寒暖差が大きくなっているため、自律神経のバランスが崩れやすく、疲れ、だるさ、食欲不振などの症状が起こることがあります。

また、食欲不振になると必要な栄養素が不足し疲れが取れにくくなり、夏バテが長引いてしまいます。

夏の食事ポイント



①バランスのとれた食事

1日3食バランスの良い食事をとりましょう！

主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上摂ることがオススメです。なかでも、ビタミンB1は夏バテ予防には欠かせません。

○ビタミンB1

糖質を効率よくエネルギーに変換する作用を持ちます。そのため、麺や丼ものだけの食事や、お菓子やジュースなど糖質を多くとる食事では、より多くのビタミンB1が消費されるためビタミンB1の需要が高まります。

(ビタミンB1が多いもの…豚肉、うなぎ、玄米、豆類など)



★アリシンと一緒に摂るとビタミンB1の吸収が良くなると言われています！

アリシンとは香味野菜特有の匂いの成分で、にんにく、ニラ、玉ねぎ、長ねぎ、らっきょうなどに含まれています。ビタミンB1と結びつくことで、疲労回復の効果を持続させることが期待できます。

②旬の野菜を食べる

夏野菜は水分やカリウムを豊富に含んでいるものが多いため、利尿作用に優れています。そのため、尿と一緒に体の熱を逃すことにより、身体にこもった熱をとり、体温を下げる作用が期待できます。また、お酢には疲労回復の効果があると言われているため、ピクルスや酢の物もおすすめです。

(夏野菜…キュウリ、トマト、ピーマン、ゴーヤ、ナス、トウモロコシなど)



③冷たい食事に偏らない

暑いとつい冷たい食事を摂ってしまう傾向にありますが、冷たいものばかりだと、胃腸が弱りやすくなり、さらに食欲不振になる可能性があります。温かい汁物や温かいおかずも一品は加えましょう。



夏の食事では**量より質**を意識しましょう



調理の工夫



火を使うと汗をかくから、、、と夏は食事を作るのも億劫になってしまうことはありませんか？そんな時は**電子レンジ**を活用してみましょう。

○野菜を茹でる・蒸す

加熱時間は野菜100gあたり2分前後が目安です。葉物野菜はこれより短く、根菜なら長くします。具材の大きさを揃えるとまんべんなく加熱しやすくなります。手軽に調理できるので毎日の食事に、野菜の小鉢を1品追加してみましょう。



○魚を蒸す

切り身(1切れ70g程度)に塩・こしょう・酒を振ってクッキングシートで切り身をくるみ、耐熱皿に入れ、2~3分レンジで加熱することで魚が蒸され、手軽にタンパク質を摂取することができます。

○出汁をとる

耐熱容器に600mlの水と昆布1/2切れ、鰹節1パックを入れて4分程度加熱すると簡単な「だし汁」が作れます。いつもの料理に出汁を活用すると減塩の効果も期待できます。



夏バテしないために



①クールダウン

体の中を循環する血液を冷やすことで、体温を下げるすることができます。皮膚のすぐ下の太い血管が走っている部分を冷やすとより効果的です。

<例>…首の周り、わきの下、足の付け根

*R4年5月厚生労働省HPより

保冷剤をバンダナで包んだものや、濡らしたタオルを当てたりすることがおすすめです。



②睡眠をしっかり！

睡眠不足によって自律神経の機能が乱れると、体温調節がうまくいかなくなります。体温調節がうまくいかないまま暑い環境に長くいると、体内に熱がこもり、体温が異常に上昇し熱中症になる恐れがあります。また、体の疲れ、だるさが抜けにくくなり、食欲や消化力の低下を招くことがあると言われていたため、睡眠はしっかりととる事が望ましいです。



③水分・塩分の補給

トイレの回数を減らすためにと水分を控えると非常に危険です。室内でも屋外でも水分補給は欠かせません。喉が渴いていなくても、こまめに水分・ミネラルの補給をしましょう。



塩分の過剰摂取は血圧を上げてしまうことがありますので、
血圧が不安な方はかかりつけ医や薬剤師にご相談ください。



夏バテ予防にオススメのレシピ

ガパオライス

<材料2人分>

豚ひき肉…200g
玉ねぎ…1/2個
赤パプリカ…1/2個
ピーマン…1個
卵…2個
にんにく…1/2かけ
バジル…10枚
赤唐辛子…お好み
サラダ油…適宜
☆ナンプラー…大さじ1
☆オイスターソース…大さじ1
☆砂糖…小さじ1

1人分
410kcal



赤パプリカはビタミンCが豊富に含まれています。また、豚ひき肉を海鮮や鶏肉に変えるのもオススメです。

<作り方>

1. 玉ねぎ、赤パプリカ、ピーマンは1口サイズに、赤唐辛子は小口切りにしておく。にんにくは潰しておく。
2. フライパンに油を入れ、にんにくと赤唐辛子を香りが出るまで弱火で炒める。
3. 玉ねぎを入れ、程よく火が通ったら、ひき肉を入れて火が通るまで炒める。さらに赤パプリカ、ピーマンを入れてよく炒める。
4. ☆がついている調味料を入れて混ぜる。
5. 火を止めて、バジルの葉を一口サイズにちぎり入れ、余熱で混ぜてなじませる。
6. 別のフライパンで目玉焼きを作る。
7. ご飯と具をお皿に盛って、目玉焼きを上のにのせて完成。



夏野菜のキーマカレー

<材料2人分>

豚ひき肉…100g
玉ねぎ…中1/2個
なす…中1/3個
ピーマン…中1個
トマト…中1/2個
カレールウ…2片
水…200ml
サラダ油…小さじ1
にんにく(チューブ)…2g

1人分
275kcal



<作り方>

1. 玉ねぎ、なす、ピーマン、トマトをみじん切りする。
2. フライパンにサラダ油をひき、中火にかけ、おろしにんにくを入れ、香りをたたせる。
3. フライパンに豚ひき肉を入れ、炒める。色が変わってきたら、玉ねぎ・なす・ピーマン・トマトの順に炒めていく。
4. 野菜がしんなりしたら、水・カレールウを入れる。沸騰したら弱火にして、焦がさないように混ぜて5~6分煮込む。
5. 汁気がなくなってきたら、ご飯と具をお皿に盛って完成。

今回のレシピでは、ご飯のカロリー計算はされていません。通常お茶碗1杯160g程で約270kcalになります。



豚肉には夏バテ予防に効果が期待できるビタミンB₁が豊富に含まれています。また、にんにくにはビタミンB₁の吸収を助けるアリシンが含まれていて、疲労回復が期待できます。