



発行：国家公務員共済組合連合会 三宿病院 〒153-0051 東京都目黒区上目黒5-33-12 TEL 03-3711-5771(代)

■ ■ 夏バテ予防 ■ ■

栄養科 馬嶋 健

＜夏バテ予防にはバランスのとれた食事をこころがけましょう。＞

今年は5月から、気温が30度を超える真夏のような日が続いています。変化に身体が慣れず、疲れを感じていませんか？夏バテは、疲れやすくなったり、持久力や集中力の低下などを引き起こします。その原因は、炭水化物（エネルギー）不足や、炭水化物を十分にとってもエネルギーに変えるビタミンB1が不足していたり、蛋白質や鉄分不足からの貧血でエネルギーが全身の細胞に運べないなど様々です。どれも、糖質や蛋白質、ビタミン・ミネラルの不足が大きな原因となるので、夏バテ予防には栄養バランスのとれた食事を心掛けることが大切です。

＜特に注意！『ビタミンB1不足』＞

ビタミンB群やビタミンC、ミネラルは汗や尿とともに失われていきます。また、暑くなると喉越しのよい麺類や清涼飲料水をよく取りがちですが、副食の摂取不足がおこり、ビタミンB1不足となります。主食・主菜・副菜をバランスよく食べましょう。夏バテによいとされている代表的な食べ物として「うなぎ」があります。うなぎは、良質たんぱくでビタミンA、B1、B2が豊富に含まれ、胃腸の粘膜を保護し消化吸収を助ける成分も多く含まれています。

＜食事のポイント＞

魚、肉、ビタミン・ミネラル豊富な夏野菜を組み合わせ、お酢やスパイスを利用して食欲UPにつなげましょう。

＜ビタミンB群やビタミンCが豊富な、夏にお勧めする食品＞

玄米・胚芽米・そば・カツオ・うなぎ・豚肉・レバー・大豆製品
トマト・ししとうがらし・枝豆・にんにく・にら・オクラ・レモン・キウイフルーツなど

＜献立例＞

～ 豚肉と夏野菜の炒め物 ～

豚肉 200g 玉ねぎ 1/2 個 なす 1 本 パプリカ 1/2 個
アスパラ 3 本 にんにく適量 ごま油大さじ 1.5 杯
醤油大さじ 1.5 杯 塩・こしょう適量 (4 人分)



～ トマトと豆腐のさっぱりサラダ ～

トマト 1 個 豆腐 1/2 丁 オクラ 2 本 醤油小さじ 2 杯
油小さじ 2 杯 酢大さじ 2 杯 おろし生姜適量 (4 人分)

