

今夏は梅雨の後半から猛暑となり、すでに夏バテを経験しておられる方もいらっしゃるのではないのでしょうか。(実は私もすでに夏バテ済みです) TOPICの夏バテの予防と解消法を参考にさせていただき、元気に夏を乗り切りましょう!

～ 今月の TOPIC ～

『夏バテ予防と解消法』

原因

- 体温調節による自律神経の負担増
- 発汗による水分・ミネラルの放出
- 冷たい物の摂り過ぎによる消化不良
- 睡眠不足

など

対策

- ◎ 適度な水分補給 (冷たい飲み物や甘い飲み物の摂り過ぎには注意)
- ◎ バランスよく栄養のあるものを食べる
- ◎ ぬるめのお風呂にゆっくり入る
- ◎ 睡眠を十分とる
- ◎ 適度な有酸素運動をする

“夏バテ”に効く献立、食べ物

■ 体がだるい時…ビタミン B1、B2

- ・ 豚の生姜焼き(ロース)
- ・ ヒレカツ
- ・ レバニラ炒め(牛・豚・鶏)

■ 食欲不振…クエン酸

- ・ レモン ・ グレープフルーツ ・ キウイ ・ 梅干し ・ お酢

■ お腹の調子の悪い時…ビタミン C(温)

- ・ チンジャオロース(赤ピーマン)
- ・ 明太子パスタ(焼き海苔合せ)
- ・ ゴーヤチャンプル



*** 夏バテ全般に効く万能二食品! ***

枝豆

はタンパク質、ビタミン B1、ビタミン B2、カルシウム、食物繊維を多く含んでおり、ビタミン B1 は糖質をエネルギーに変え、体内で疲労物質に変わるのを防ぎ、代謝を促す効果があります。また大豆には含まれていないビタミン A、ビタミン C も含み、枝豆のタンパク質にあるメチオニンはビタミン B1、ビタミン C とともにアルコールの分解を助け、肝機能の負担を軽くします。「ビールのおつまみに枝豆」は非常に理にかなった事なのです。また、枝豆は、むくみの原因となるナトリウムの排出を助けるカリウムも多く含みます。

甘酒

というと冬のイメージがあるかもしれませんが、「飲む点滴」といわれるほど栄養価の高い甘酒は江戸時代から夏に飲む栄養ドリンクとして親しまれていました。甘酒に多く含まれるブドウ糖は疲労回復に、良質なタンパク質やビタミン群は抵抗力や免疫力を高めるため風邪予防に効果的です。さらに腸内環境を整えてくれる食物繊維や、腸内の善玉菌を増やすオリゴ糖も含まれています。

また美白・美肌効果やダイエットにもよい(脂肪燃焼を助ける)、ということで、数年前から女性の間ではブームになっています。

※ビタミン B1、C は熱に弱いので、温めて飲むときは、人肌程度の温度で。

※酒粕で作られた甘酒は食物繊維が豊富ですが、加糖されているためカロリーが高めです。小さなお子様や妊娠中の方、運転される方は控えましょう。米麹から作られた甘酒はミネラルが豊富ですが、食物繊維は少なめです。

おすすめ
レシピ

○シヤーベツト

甘酒(200ml)+牛乳(適量)

甘酒と牛乳を混ぜ合わせ、冷凍庫で冷やします。固まったらスプーンでほぐして完成!

○シエイク

甘酒(100ml)+豆乳(100ml)+レモン汁(適量)

甘酒、豆乳、レモン汁をミキサーやジューサーで混ぜて完成!

