

☆今月のテーマは「夏バテしないようにしっかり食べよう！」です。



梅雨が長引いた今年は例年より暑く感じますね♪  
 そこで今月のテーマは暑い夏だからこそ厄介な夏バテ！  
 そんな夏バテについて紹介していこうと思います♪♪



### 夏バテとは?? ☀️

「体がだるい」、「食欲がない」、「疲れやすい」「寝不足」などの夏の暑さによる体調不良の総称です。

### 夏バテのよくある原因

夏バテの原因は、温度差による自律神経の乱れ、エアコンの効いた部屋と外気温との差が激しいと、体温調節が上手くいかなくなり、自律神経の働きが低下して体調を崩してしまいます。また汗をかくことで体内の水分やミネラルが失われ、脱水を起こしたり、体内の電解質バランスが崩れます。



### 夏バテの予防を心がけよう!!

夏はのどごしの良いそうめんや、冷麺を食べる機会が多く、炭水化物に偏った食事になりがちです。夏バテの予防のためには、不足しやすいたんぱく質やビタミン、ミネラルなどを意識して取る必要があります。肉や魚、卵、大豆製品などのたんぱく質が多い食材と、ビタミンやミネラルを含む野菜も毎食取り入れるように心がけることが大切です。

### ★夏バテによく効く食材★

**夏野菜**・・・夏に旬を迎える野菜は、汗をかいた際に必要になるカリウムや水分などが豊富に含まれているので、夏バテ対策になります。

**食材**・・・トマト、ナス、トウモロコシ、ゴーヤ、オクラなど



**魚やかまぼこ**・・・魚やかまぼこには疲労回復効果がある良質なたんぱく質が豊富に含まれています。また「かまぼこ」は脂質が少ないため、脂質が多い肉類を食べるより、たんぱく質摂取量の割合が多くなるため効率よくたんぱく質を取ることができます。



これらの食材を使って  
 暑い夏、夏バテに負けない体  
 作っていきましょう!!