

## みんなちがって、みんないい



### 暑い夏に負けない身体を作るためには？！



こんにちは！訪問看護リハビリステーション看護師の兼氏です。

今年は例年になく猛暑となっていますが、皆様いかがお過ごしでしょうか？暑い日が続いているため、ご利用者様から、「暑いからご飯食べたくない。食べる気にならない。」「何食べたらずえん出る？」こんな相談をよく受けます。そこで今回は、夏バテ予防・対策の食事についてお話させていただきます(^^)

暑さ続くと食欲が落ち、冷たい麺類やアイスクリーム、ゼリーなどさっぱりした食べ物ばかりに偏ってしまいがちです。その結果、暑さによる疲労回復に必要な栄養素が不足してしまい、さらなる食欲不振や倦怠感、疲労感の原因となります。さらに、冷たいものを摂り過ぎると胃腸の不調など、消化機能の低下を招いてしまいます。

では、夏バテ予防・対策にはどんな栄養素を摂取することが効果的なのでしょうか？

#### ① ビタミン B1、B2

糖質や脂質をエネルギーに変える働きがあります。暑さに耐えられるエネルギーを作りましょう！

食品例) 豚肉、牛肉、うなぎ、玄米、ほうれん草、ナッツ、アボカド、チーズ等



#### ② ビタミン C

免疫力向上、心身のストレスを和らげる、疲労回復の効果があります。

また、紫外線のダメージも除去してくれます。

食品例) 野菜、果物、さつまいも、ジャガイモ等

#### ビタミンCを多く含む食品



#### ③ タンパク質

筋肉の疲労を回復させたり、体力温存や持久力を向上させたりする

働きがあるため、不足すると疲れやすくなります。

食品例) 肉、魚介類、大豆製品、乳製品



#### ④ クエン酸

疲労の原因となる乳酸を分解、燃焼させ疲労感の軽減を図ってくれます。

また、胃の働きを活発にしてくれるため、食欲増進につながります。

食品例) 柑橘類、梅干し



#### ⑤ ミネラル

汗をかくことで失われてしまうため、補給が必要です。夏のだるさの原因はカリウム不足の可能性が  
あります。また、塩分であるナトリウムも不足しがちです。水やお茶だけでなく、水分摂取に  
スポーツドリンクを取り入れましょう！



暑い夏に負けない身体を作るためには、3食きちんとバランス良く摂取することが必要です。量より質を大切に、栄養バランスの偏りが無いよう、心がけましょう！

夏バテ予防・対策に効果的な栄養素についてお話させていただきましたが、一般的なものであり、ご病気の関係で制限のある栄養素が含まれている方もおられるかと思ひます。

また、訪問時に適切な食事について一緒に考えさせていただきます(^^)

