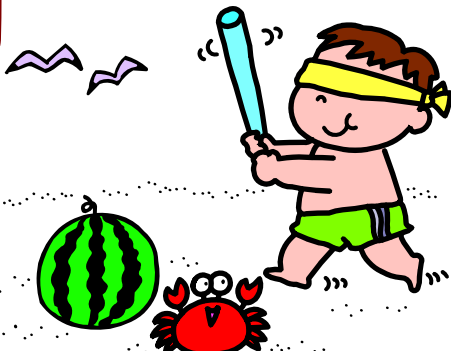


栄養室だより

第198号



平成21年6月1日
栄養管理科
(内線460)



夏バテ防止の食事と健康

「食欲不振」「冷え」に
負けない!

きちんと
栄養補給して
バテない様に!



夏バテスパイラル.....こんなことはありませんか...?

夏になると汗をかくのがいやで水をのまないでいたり、食事は種類ばかり、小腹がすいたらアイスクリームを食べ、やっぱりのどが渴いて水をガブ飲みして、夜はビールをぐいっと飲んでしまう。朝食は食べないで、窮屈な下着で体を締めつけ、入浴はシャワーですませ、寝るときもエアコンはつけっぱなし.....

こんなことをしていると食欲不振による「ガス欠」やエアコンのかけすぎで体がだるい「冷えダル」になってしまいますよ!そのままにすると夏バテだけでなく自立神経失調症につながるかもしれません!そこで今回は夏バテ予防の食事についてお話しします。

1、暑い季節にはビタミンB1が不足

暑い季節には 体内の糖を燃焼させる「ビタミンB1」が、他の季節の2~3倍消費され、不足しがち。そのため疲労もたまりやすく、夏バテがおこる。これを吸収されやすくするのがにんにくや葱、ニラに含まれる「アリシン」また、疲労の原因である体内の乳酸の排出を促すのが「クエン酸」。梅干しや酢、柑橘類などに含まれる。

2、水分補給は「少しずつ」「ゆっくり」が鉄則

発汗量がアップする夏は、水分補給がとても大切。食事以外で一日に約1.5~2.0リットル必要です。ただし、1回の量は250ml位にとどめ、かむように少しずつ飲むのが胃腸に負担をかけないコツ!

1日の摂取基準: 成人男子 1.3~1.4mg 成人女子 1.0~1.1mg

食材	1食分	重量	ビタミンB1 (mg)
豚もも肉(豚身つき)	薄切り3枚	90g	0.81
豚ヒレ肉	長さ5cm	80g	0.78
うなぎのかば焼き	1串	100g	0.75
豚ロース肉(豚身つき)	薄切り3枚	90g	0.62
そば(生)	1玉	200g	0.38
鶏レバー		80g	0.30
玄米ご飯	茶碗1杯	150g	0.24
ロースハム	2枚	40g	0.24
たらこ	1/2は5	30g	0.21
枝豆	むき身1/2カップ	65g	0.20
生鮭の切り身	1切れ	100g	0.15

栄養&水分を上手に補給するコツ

食事編

そうめんなどを食べる時は麵つゆにゴマ油や薬味をたっぷり入れましょう。

食欲がなくて麵を選ぶなら具だくさんのメニューを選びましょう。



ドライフルーツやナッツ類でビタミン&ミネラルをチャージ!ただし、カロリーも高めなので摂りすぎに注意!



肉、魚は、片栗粉を活用して「つるっと」した食感に!

品数の多い定食でまんべんなく栄養補給を!



よくかんで食べて胃腸の負担を減らす。

水分補給編

お酢やヨーグルトのジュース割りで栄養チャージ。体にすばやく補給されますが、飲む量は一日1杯までにしましょう。

おつまみにはビタミンB群たっぷりのメニューをチョイス、薬味がたっぷりの冷奴や豚肉料理を選ぶとよいでしょう。特に豆腐チャンプルーはバランスがとれていておすすめです。



お酒を楽しんだらこまめに水分をとることをわすれずに!アルコールは利尿作用があるため水分が体外に排出されてしまいます。

スープや味噌汁は水分&栄養補給にぴったり!鉄分の多いあさりや納豆、具だくさんのミネストローネなどがおすすめです。

アルコール別摂取量の目安
ビール●ロング缶1本
ワイン●グラス2杯
日本酒●1合
焼酎ストレート●コップ半分