

暑さに負けない体づくり

暑い季節になってきました。夏バテとを感じる方も多いのではないのでしょうか？

夏バテとは、暑い室外と冷房で冷やされた室内との温度差などでおこる自律神経の乱れや、高温多湿の環境による発汗の異常、寝苦しさによる睡眠不足などが原因で起こる体調不良のことを指します。

① ビタミン B1 をとろう!!

ビタミン B1 には、炭水化物に含まれる糖質をエネルギーに変える酵素を助ける働きがあります。不足すると体内に摂取された栄養をエネルギーに変換できなくなり、疲労物質が体内にたまって食欲減退や倦怠感を招いてしまいます。

しかし、夏場はビタミン B1 の消耗が激しくなり、不足しがちです。

意識して、ビタミン B1 を摂取することで夏バテを予防しましょう!!

ビタミン B1 を多く含む食材

豚肉、ウナギ、大豆、玄米、ほうれん草、ごまなど



効率的にビタミン B1 を摂取するには・・・

アリシンを多く含む食品（玉ねぎ、ねぎ、ニンニク、にらなど）と一緒に取ると、ビタミン B1 の吸収がよくなり、作用を高め、効果を持続させる働きを期待できます。

② クエン酸をとろう!!

柑橘類、酢、梅干しなどはクエン酸が多く含まれ、疲労の原因となる乳酸を排出する機能があるので、積極的にとるとよいです。

③ 緑黄色野菜をとろう!!

夏は、強い紫外線の影響で体内に活性酸素が生まれ、細胞のダメージが進みます。

紫外線から体を守る抗酸化成分を取ることも大切です。緑黄色野菜に多く含まれる、β-カロテンやビタミン C・E は抗酸化ビタミンと呼ばれ、トマトやモロヘイヤ、キウイフルーツ、ブロッコリー、うなぎ、アーモンドなどに多く含まれています。

夏バテを解消するには、食事は質に重点を置き、

ビタミン類を多く含む食品をメインにした、栄養バランスの良い食事を意識しましょう。