

食事で夏バテ対策【食育コラム 8月号】

暑い日が続きますが、冷たいジュースやアイスクリームばかりとってはいませんか？

暑いからといってしっかり食事をとらないと、栄養が偏ってだんだん疲れが取れなくなり、体調を崩してしまいます。これが「夏バテ」の状態です。

では、前もって夏バテを防ぐにはどうしたら良いのでしょうか？
今日からできる食事のポイントを紹介します。



夏バテを防ぐためには

○ のどが渴いたら、水かお茶を飲もう

ジュースは砂糖がたくさん入っているので、喉の渇きや食欲の低下を招くことがあります。また、アルコールには利尿作用があるため、お酒では水分補給にはなりません。

日常的な水分補給は、水かお茶で行いましょう。イオン飲料は、激しい運動や作業で汗を大量にかいたときに利用するなど、使い分けましょう。



○ 朝ごはんをしっかり食べよう

朝食は1日の活動のもとになり、乱れがちな生活リズムを整える役割も果たします。

朝ごはんを食べたといっても、ごはんとふりかけや、パンとコーヒーだけでは、頭や身体を動かすのに十分ではありません。

→ 朝ごはんについて、詳しくは[食育コラム 4月号](#)へ！

○ 魚、肉、卵、大豆製品、乳製品などからタンパク質をとろう

そうめんやざるそばなどが続くと、タンパク質源となる食品が不足しがちになります。忘れずに取り入れましょう。

→ [食育コラム 7月号](#)では、手軽に野菜やタンパク質源をプラスできる、簡単レシピを紹介しています♪

○ 野菜を毎食とろう

不足しがちな野菜を意識してとりましょう。

野菜はビタミン・ミネラルが豊富！ビタミンは身体の調子を整え、ミネラルは体温の調整をしてくれます。

夏野菜：トマト、オクラ、ピーマン、モロヘイヤ、キュウリ、ナスなど

野菜を1日小鉢5つ分食べよう

1日にとることがすすめられている野菜の量は、350g以上。野菜料理にすると、小鉢5つ分に当たります。三田市のアンケート調査の結果より、小鉢5つ分以上食べることが理想だと回答した人は25.0%でしたが、実際に小鉢5つ分以上の野菜をとっている人の割合は5.7%でした。（『[三田市食育推進計画\(後期\)](#)』より）

まずは野菜料理小鉢プラス1つ分を目指しましょう。

1食あたりの目安は、加熱した野菜なら片手1杯分。生野菜なら両手1杯分くらいです。



夏バテしてしまったときは

暑さで身体が弱っているだけでなく、あっさりした食事や冷たい飲み物の繰り返しで元気が出ないかもしれません。まずは、生活のリズムを取り戻していきましょう。

- 朝ごはんをしっかり食べよう
- 消化の良いものを食べよう
野菜を煮たもの、豆腐や納豆、牛乳を使った料理も良いでしょう。
- 冷たい飲み物(ジュース・お酒など)や、冷たいお菓子(アイスクリームなど)は控えめに

旬の野菜は栄養たっぷり！

野菜を食べて、夏の暑さに負けないからだを作りましょう。

[問い合わせ先]
三田市健康増進課
TEL:079-559-6155