

食育 メール

三 条 市



疲労回復&夏バテ予防



残りの夏を元気に過ごす食事のポイント

お盆が過ぎましたが、まだまだ蒸し暑い日が続いています。体調がすっきりしなかったり、食欲が落ちたり、なかなか疲れがとれなかったりしていませんか。元気に過ごすためには、食事・睡眠・休養をしっかりとることが大切です。気をつけたい生活のポイントを、食事を中心に紹介します。

疲労回復に効果的な食事のポイント

夏から秋にかけての疲労感は、夏バテが原因の場合も多くあります。暑さやストレス、食欲低下による栄養不足などが重なり、自律神経の乱れや体力低下を招き、だるさや疲れとなって表れます。普段よりもしっかり食べるように心がけることが大切です。

やっぱり基本は“お膳のかたち” 3食しっかり食べよう

主食・主菜・副菜をそろえ、朝・昼・晩と規則正しく食べることが、健康づくりの基本です。旬の野菜をたっぷり取り入れて、季節の味を楽しみましょう。旬の食材は、その時期の私たちの体に必要な栄養を与え元気にしてくれます。



疲労回復を助ける栄養素に注目

ビタミンB1

●多く含む食品



豚肉



ハム



大豆類



玄米

●働き

ビタミンB1が不足すると、疲労感や食欲不振を加速させます。ビタミンB1はごはんや麺類など、糖質の代謝で使われるため、主食だけの簡単な食事が続くと不足しやすくなります。体内で貯蔵できる量も少ないので、意識してとりましょう。

ビタミンE

●多く含む食品



卵



アーモンド



かぼちゃ



のり

●働き

ビタミンEには、末梢血管を広げ、血行をよくする働きがあります。肩こりや頭痛、冷え性などの改善に役立ちます。また、細胞の老化防止作用もあり、若返りのビタミンとも呼ばれています。



ただし、これらの食品だけをたくさん食べても、効果的ではありません。お膳のかたちを基本に、色々な食材と組み合わせて取り入れましょう。

こんな食事に気をつけよう

あなたは大丈夫？ひと工夫で食生活を改善

食事が不規則…
食欲がなく
食べないことも
あります。

体調不良の原因に…

そうめんだけなど、
簡単な食事が
続いています

疲労感の原因に…

ついついアイスや
ジュースをたくさん
摂ってしまいます。

食欲低下の原因に…



**決まった時間に
食べられるものを
少しでも食べよう！**

生活リズムの基本は食事です。少しでもいいので、決めた時間に食事をするのが大切です。



**手軽なおかずをプラス
夏野菜をトッピング**

納豆や魚の缶詰などは、そのまま食べられ便利です。トマトやきゅうりなど手軽に準備できるものを添えましょう。

**水分補給は
水かお茶の習慣を**

のどが渇くとつい、冷たくて甘い物に手が出てしまいます。まずは水かお茶を飲む習慣をつけましょう。

「夏鍋」がブーム!?



鍋料理といえば冬のイメージですが、健康にいい「夏鍋」が今夏注目されています。

一度に色々な栄養が摂れて、体を温めてくれる鍋料理は、長時間の冷房で血行が悪くなったり、冷たい食べ物で胃腸の働きが弱ったりした体を元気にしてくれます。お店では、漢方や薬膳を使った鍋が人気を集めているそうです。

ご家庭でも、夏野菜をたっぷり使ったり、香味野菜や辛みを加えたりと、冬とはひと味違った「夏鍋」を、楽しんでみてはいかが。



旬の食材紹介

8月は もも

大島地区を中心に、30haの面積で栽培されています。桃が収穫されて、店に並ぶまでには、農家の方の手がたくさんかけられています。2月の枝の剪定に始まり、摘果、袋がけ、除袋をひとつひとつ行い、7月中旬に収穫となります。他の果物に比べて実がやわらかく傷みやすいので慎重に扱います。

食物繊維が豊富な桃は、老廃物を排出し病気を防いでくれる「仙人のくだもの」と呼ばれています。また、ナイアシンという水溶性ビタミンの一種も比較的多く含まれ、皮膚や粘膜の健康を維持したり、冷え性を改善したりしてくれる効果があります。



三条市食育の3つの目標（第2次食育推進計画）

- 1 バランスのとれた朝食習慣の定着
- 2 米飯を主食とした日本食の実践
- 3 地産地消の推進

三条市福祉保健部健康づくり課 食育推進室

電話 0256-34-5511（内線 242）

E-mail kenko@city.sanjo.niigata.jp