



健康豆知識

夏バテ予防に効果的な栄養素

7月になりました！暑い日が続き食欲も下がってくる方も多いのではないのでしょうか？今回は、食欲が無くても夏バテの予防に役立つ栄養素をご紹介します。

ビタミンB₁:糖質を体内でエネルギーに変換するために必要な栄養素。疲労回復に効果的です！
《多く含む食品》豚肉、うなぎ、玄米、ゴマ

ビタミンB₂:脂質を体内でエネルギーに変換するのに必要な栄養素。
《多く含む食品》レバー、うなぎ、牛乳、納豆

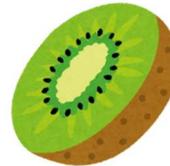
タンパク質:筋肉、臓器、皮膚など人間の体の材料になる栄養素。たんぱく質が不足すると虚弱や免疫機能の低下など、体の不調につながります。
《多く含む食品》肉類、魚介類、卵、大豆製品、乳製品など

ビタミンC:活性酸素を抑える抗酸化作用がある栄養素。ストレスの緩和や、ミネラルの鉄の吸収でも重要な働きがあります。

クエン酸:エネルギーを生み出す時に重要な役割を果たす成分。
《多く含む商品》梅干し、レモン、夏みかん、酢(もろみ酢、黒酢)

その他:ミネラル、タウリン

まずは、食べる量は少なくとも3食しっかり食べることを意識し、手軽な料理でも何かひと手間加えるだけで必要な栄養素を摂ることが出来ます！
食事内容も意識しながらこの猛暑の夏を乗り越えていきましょう！！



☆スタッフからのコメント☆

こんにちは！プラムの上嶋です。
7月、いよいよ夏本番です。今年の夏はどのような夏になるのでしょうか？汗をかく環境での水分、塩分補給は気を付けていますがエアコンの効いた室内で同じ体勢でいる場合は上手く水分塩分が排出されずにむくみが出たりします。
そんな時は同じ体勢を長くしない、ぬるま湯にゆったり浸かるなど色々工夫してみるのも良いですね！

参考資料:アリナミン 夏バテに必要な栄養素

発行元:医療法人社団和風会メディカルフィットネスセンタープラム