



## 食事のとり方を知って夏バテ知らず



### ① 食事は量より質を考えよう

食欲がないときも1日3食摂取することを心掛け、なるべく複数の食品をとるようにしましょう。その際消化のよいたんぱく質（卵、豆腐、ムネ肉やササミ等の脂肪が少ない鶏肉、アジやカレイ、鯛等、脂身の少ない白身魚など）、ビタミンC（野菜や果物など）、ミネラル（牛乳や海草など）をとるようにしましょう。



-  牛乳の飲みすぎは脂質のとり過ぎになります。1日200ml程度(コップ1杯)を目安に。
-  果物は1日200g程度を目安に。オレンジなら2個、パイナップルなら約1/3個、キウイなら2個に相当します。
-  野菜のおすすめはトマトです。ビタミンの他にも抗酸化作用のあるリコピンや免疫細胞を活性化させる働きがあるβカロテン、疲労回復のクエン酸が豊富に含まれています。

### ② 香辛料を上手に使って食欲増進をはかろう

生姜やわさび、こしょうなどの香辛料、シソ、みょうが、ねぎなどの香味野菜は食欲を増進させる効果があります。料理のアクセントにもなるので、とり入れてみてください。



-  いつもの味噌汁にみょうがやねぎを入れる。
-  刺身のつけ合わせ（わさび、しょうが）、ささみロール（シソ、チーズ入り）。

### ③ 体力回復にはビタミンB1をとろう

主食（特に麺類など）に偏った食事が増えると、ビタミンB1が多く消費されてしまいます。ビタミンB1は水に溶けやすい性質であり、汗をかくことが多い夏場は更に消費され不足がちになります。不足すると体内に吸収された栄養をエネルギーに変換できにくくなり、体力の回復を妨げます。毎食積極的にとるようにしましょう。ビタミンB1を多く含む食品は、豚肉、うなぎ、大豆、玄米、ほうれん草、ゴマなどがあります。なお、アリシン（にんにく、ニラ、ねぎ、玉葱など）を含む食品と一緒に食べるとビタミンB1の吸収が良くなるため、一緒にとることをおすすめします。

**<アリシンは細胞を壊すことで発生するので、刻んだり潰したりするのが効果的！>**



-  にんにくをすって入れる。1日一片程度に。  
(とり過ぎは貧血を起こしたり、胃を傷つけてしまうことがあります！)
-  ぎょうざは、ニラ、生姜、豚ひき肉、にんにくなどを使用するためおすすめですが、カロリーも高くなるので野菜を多めにし、水餃子にするとさっぱりして食べやすいです。  
10個以内を目安に。
-  ねぎを切って冷奴の薬味としてのせるのもいいでしょう。

※お持ちの疾患がある方は、主治医に薬と食事の食べ合わせをご相談ください。