

夏野菜を食べて、夏バテしない元気な体を作しましょう



夏野菜は水分を多く含み、体の調子を整える作用があるビタミンやミネラルが豊富です。また、旬のものはより栄養価が高くなっています。夏野菜を活用し、夏バテ知らずの体作りをしていきましょう。

夏野菜を食べると…

- * 疲労回復
- * 弱った胃腸を守る
- * 便通が良くなる
- * 体内の熱を冷ます 等

様々なメリットがあります！

トマト



3大抗酸化ビタミン（β-カロテン、ビタミンC、E）やリコピンを含み動脈硬化やがん、老化防止に役立ちます。

ナス



皮にナスニン、果肉にクロロゲロン酸が含まれ、動脈硬化や抗がん作用があり、強い抗酸化作用が期待されます。

ピーマン



色素成分（フラボノイド）には抗酸化作用、香り成分（ピラジン）には血栓を予防し、血液をサラサラにする作用があります。

ゴーヤ



苦み成分（モモルデシン）は胃腸の粘膜を保護し、食欲増進効果があります。ビタミンCも豊富に含まれます。

オクラ



ネバネバ成分（水溶性食物繊維）には糖の吸収を遅らせて血糖値の急上昇を抑制する作用があります。

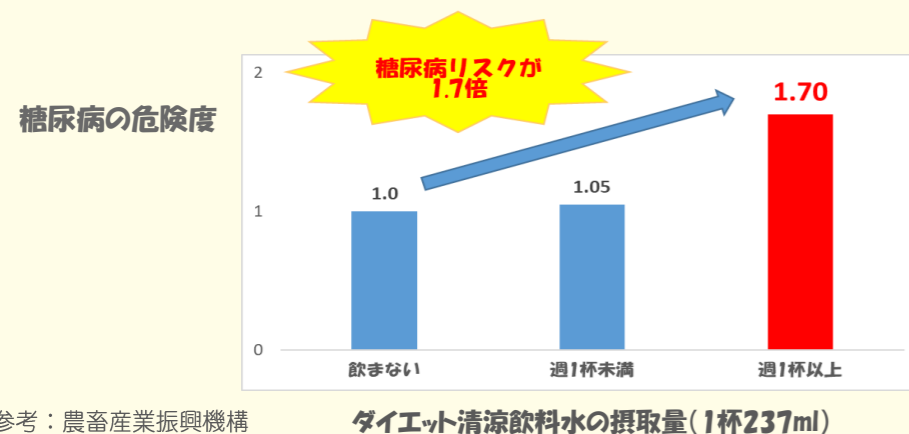
夏バテ対策の紹介

★こまめな水分補給

夏は汗をかいたり呼吸をすることで1日に約3Lの水分が失われます。喉が渇く前にこまめに水分を補給しましょう。

※甘い飲み物の飲みすぎは注意！

砂糖の代わりに人工甘味料を使った、いわゆるダイエットをうたった清涼飲料水でも、習慣的に摂取すると糖尿病の発症リスクが1.7倍になったという報告も出ています。



★主食・主菜・副菜をそろえる

そうめんや冷やしうどんのように冷たくて食べやすい麺類ばかりに偏っていると、必要な栄養素を十分に取ることができません。

主食・主菜・副菜をバランスよく摂りましょう。



★温かいものを食べる

冷たいものや甘いものの食べ過ぎは、胃腸に大きな負担がかかり食欲が低下します。

温かいものを食べると消化吸収が良くなります。

《火を通したり電子レンジで温めたりしましょう》



夏の温活、始めませんか？

温活とは、体を内側から温めて血流を改善し、冷えや不調を予防する健康法です。夏でも体内から温め、冷えを防ぐ「温活」は健康維持や免疫力向上に効果的です。

【冷えによる影響】



★夏特有の不調を実感しつつも原因が分からないという方が多くみられます。もしかしたら、体の冷えが不調の原因になっているかもしれません。特に夏の冷房に注意していきましょう。

*対策①: 冷えを感じにくい体づくり

1. 運動

適度な運動習慣は冷え予防に重要です。夏の暑い時期でも無理なく取り組める運動を行いましょう。

*室内で行える運動がおすすめ！



例 ジム（筋トレ・有酸素運動）



ヨガ



ストレッチ



エクササイズ

野外で行う場合は…早朝や夜など気温が高くない時間帯で行いましょう。※こまめな水分補給も忘れずに！

2. 飲み物

暑い夏は冷たい飲み物の摂取量が増えます。また、ジュースなど加糖飲料を飲みすぎると生活習慣病のリスクも高まりますので加糖飲料の飲みすぎに注意しましょう。

【冷房の効いた部屋で過ごす場合】

- ホットを選ぶ
- 常温以上の温度を意識する



【冷たいものを飲む場合】

- 生姜を入れる
- スパイスをトッピング
- 一気飲みしない



3. 食材選び

夏は冷房の効いた室内で過ごすことが多いので、体を温める食材も活用していきましょう。

【体を温める作用のある食べ物や栄養素】

- 赤身の肉や魚（牛肉・魚）
- ビタミンE（赤ピーマン・かぼちゃ・ウナギ）
- 根菜類（人参・ごぼう）
- 鉄（レバー・貝類）
- 香辛料・香味野菜（唐辛子・ネギ・生姜）
- ビタミンB群（豚肉・豆類）
- 発酵食品・調味料（納豆・味噌・醤油）
- マグネシウム（ほうれん草・ナッツ類）



食欲がないからと言って食事を抜いたりアイスだけなど偏った食事をするとう、代謝が下がりより冷えやすい体になります。3食きちんと摂り、主食・主菜・副菜がそろったバランスの良い食事を心がけましよう。

4. 入浴

夏はシャワーで済ませていませんか。冷房や冷たい飲み物など体を冷やす機会が多いため、1日の最後に体を温めると睡眠の質も上がります。ぬるめのお湯に浸かり、リラックス時間を作りましよう。



入浴は副交感神経を優位にし、リラックス効果を高めます。
心臓への負担軽減のために、浸かるのは胸の高さまでにしましよう。
目安：温度38～40℃ 時間10～20分

*対策②：冷えを感じた時の対策

*冷えやすい部分に腹巻・レッグウォーマー・靴下など活用していきましょう。

（シルク製品は調湿・調温機能があるため夏でも快適です。）

*体温調整がしやすいように羽織やひざ掛けなどを活用していきましょう。



最後に…

夏は「熱中症」のリスクがあるので、体内に熱をため込みすぎるのもよくありません。冷えやすい部分だけを温める、体の内側から温める方法を中心に取り入れると良いでしょう。

冷えからくる体調不良だと思っいていても、別の病気が隠れていることもあります。体調が良くなならない時は無理をせず、専門医に相談しましよう。