

## 栄養と水分をしっかり摂りましょう

梅雨が明けるともうすぐ夏。ジメジメして過ごしにくいですが、暑さ対策も忘れると、体がSOSを発します。そうならないためにポイントを押さえて元気に夏を乗り切りましょう。

### 暑い日に摂りたいオススメ栄養素

#### ①ビタミンB1

夏は、そうめんやアイスクリーム・ビールなど、糖質の摂取量が増えがちです。ビタミンB群は主に、体内に取り込んだ糖質などをエネルギー源に変えるための代謝を助けてくれるので、夏に多く摂りたい栄養素です。

ビタミンB群は、疲労回復の効果も期待できます。

【多く含む食品】豚肉、  
レバー、鰻、豆類、モロ  
ヘイヤ、玄米、きのこ



#### ②カリウム

暑い日、たくさん汗をかくと、体内からナトリウム（塩分）と一緒にカリウムも失われます。カリウムが不足すると食欲不振や細胞内の脱水を起こしやすくなります。

【多く含む食品】納豆、枝豆、豆腐、トマト、  
ほうれん草、さつまいも、バナナ、メロ  
ン、キウイ、スイカ、海藻

#### ③ビタミンC

暑い日が続くと食欲がなくなり、食事が偏りがちになります。ビタミンCは、不足すると体のだるさを感じたり、疲れやすくなると

いわれています。

【多く含む食品】パイナップル、キウイ、グレープフルーツ、パプリカ、さつまいも、じゃがいも、ブロッコリー



#### ④クエン酸

クエン酸は、梅干しやレモンなど「すっぱい!」と感じる酸味の成分です。身体でのエネルギー代謝を促し、疲労回復や脱水症状を改善するミネラルの吸収をサポートする働きがあるため、夏にはぜひ摂取しておきたい栄養素です。

【多く含む食品】梅干し、レモン、みかん、酢

### 水分摂取の方法

「のどが乾いたな」と感じた時には、すでに体に必要な水分はかなり不足しています。

「一度にたくさん」ではなく「こまめに少しずつ」を心がけましょう。

お茶やお水以外にも、スポーツドリンクやゼリー、果物などで摂る方法もありますが、これらには糖分も多く含まれていますので、ご注意ください。

食欲が落ちる暑い夏ですが、しっかり食事をとって元気に乗り切りましょう。

(ウラ面に、熱中症予防レシピがあります)

【富田町病院 管理栄養士 小野田美歩】

## ～熱中症予防レシピ～

### 豚しゃぶ&野菜そうめん

#### 【材料（2人分）】

- ・豚バラ薄切り：300g
- ・そうめん：2束
- ・トマト：1個（くし切り）
- ・オクラ：2本
- ・きゅうり：半分（輪切り）
- ・レモン：薄切り（レモン果汁でも可）
- ・ねぎ：適量
- ・梅干し：2個
- ・ポン酢：お好み
- ・めんつゆ（ストレート）：お好み

#### 【作り方】

- ①お湯を沸かして豚バラを茹でる。  
沸かしている間にトマト、きゅうり、  
レモン、ねぎをカットする
- ②豚バラをザルにあげて、切った野菜も一緒に冷蔵庫にラップしておいておく
- ③そうめんを茹でる。1分くらいしたらオクラも一緒に入れる
- ④茹でている間に、底が深いお皿でめんつゆ 3、ポン酢 3、水 4 の割合で混ぜておく
- ⑤オクラを切る。そうめんと野菜と豚しゃぶを盛り付けて、最後に梅干し（塩がおすすめ）をのせて、完成。

