



エムエム団楽通信 7月号

暑い日が続きますが、いかがお過ごしでしょうか。
 暑いときは冷たいものが食べたくくなりますよね。
 ただ、冷たい物ばかり食べたり飲んだりしていると、胃腸が冷えて消化機能が弱り
 食欲が落ちて夏バテにつながります。今回は夏バテ予防の食事について解説します！
 今回は、暑い夏を元気に過ごすための食事をについて解説します！

～夏バテ予防に効果的な栄養～

たんぱく質

筋肉や血液の材料になり、丈夫な体を作ります。

★不足すると⇒ 体力や筋肉が落ち、疲れやすさにつながります。

【多く含まれる食材】肉類、魚介類、大豆製品、卵、乳製品



ワンポイント！

メインの料理以外でも、副菜に加えたり、間食で補うのもおすすめです。
 例えば、冷奴や枝豆、納豆、かまぼこ、カニカマ、魚の缶詰、サラダチキン、チーズ、
 きな粉、豆乳や牛乳、鰹節、干しエビなど、取り入れやすい食品を活用しましょう。

ビタミンB群

糖質や脂質からエネルギーを作り出すために必要です。

特にビタミンB1は「疲労回復ビタミン」ともいわれ、元気に直結しています。

★不足すると⇒ せっかく食事から摂った栄養をエネルギーとして使うことができず、疲れやすさにつながります。また、集中力の低下、食欲不振、物忘れ、肩こりの原因にもなります。

【多く含まれる食材】豚肉、穀類（特に玄米や胚芽米）、枝豆、そら豆、まいたけ、えのきなど

ワンポイント！

ビタミンB1の吸収を助ける「アリシン」を含む、ニラやネギと一緒に食べると効果的です。

ビタミンC

免疫力を上げ、心身のストレスをやわらげるので、夏バテ解消におすすめです。

【多く含まれる食材】

ピーマン、ブロッコリー、カリフラワー、
 ジャがいも、果物など



クエン酸

代謝を活発にして疲労物質の乳酸を減らす働きがあるので、疲れやすさをやわらげてくれます。

【多く含まれる食材】

レモンなどの柑橘類、キウイフルーツ、
 パイナップル、梅干し、酢、シソなど



＼SNSでも、皆さんに役立つ情報発信に力を入れています！

●溝口ファミリークリニック YouTube チャンネル

●無料メールマガジン

生活習慣病の予防改善法や

健康の秘訣を紹介！



健康情報を

毎月お届け♪



<監修>

溝口ファミリークリニック

栄養管理室