

# 食育だより

熊谷市立大幡中学校

食育担当

第4号

## 夏バテ予防は食生活から!

夏バテとは、夏に起こりやすい『慢性疲労』のひとつです。とくに汗をたくさんかくと、水分不足などで体の中にあるミネラルのバランスが崩れ、これが夏バテの症状を引き起こす原因になります。

## しっかり食べて、夏バテを吹き飛ばそう!



夏休みになると、1日の食生活が乱れがちになり、夏バテの原因にもなります。夏バテの原因の一つに、食事がめん類に偏ったり、冷たい清涼飲料水を取り過ぎたりすることによる、ビタミン B<sub>1</sub> 不足が挙げられます。ビタミン B<sub>1</sub> は、糖質をエネルギーに変える働きがあり、不足すると疲れやすくなります。夏バテを防ぐには、**ビタミン B<sub>1</sub> を含む食べ物**を意識して取り入れるとともに、**主食・主菜・副菜**のそろったバランスの良い食事を心がけることが大切です。

### ビタミン B<sub>1</sub> を多く含む食べ物



## 夏バテ対策にオススメの食べ物



### 香りの強い野菜

香りのもととなる「アリシン」がビタミン B<sub>1</sub> の吸収を高めてくれます。



### すっぱい食べ物

酸味成分の「クエン酸」には、食欲増進や疲労回復効果があります。



### ネバネバ野菜

ネバネバのもととなる成分(ペクチンや糖たんぱく質など)が、胃腸の粘膜を保護し、消化吸収を助けてくれます。



### 夏が旬の野菜・果物

この季節にぴったりのビタミン・ミネラルを豊富に含んでいます。



## 水分補給のポイント

水や麦茶を、少しずつ・こまめに飲みましょう。



喉が渴いていなくても  
1時間ごとにコップ1杯!

起きた時、  
入浴の前  
後、寝る前  
にも



汗をたくさんかいたときは  
塩分も忘れずに

スポーツドリンク、0.1~0.2%  
の食塩水、梅干し、塩飴など



★炭酸飲料などの甘い飲み物を飲み過ぎると、肥満や糖尿病、むし歯の原因になります。また、食事が食べられなくなり、夏バテの原因になることも。普段の水分補給には、甘くない飲み物を選びましょう。