

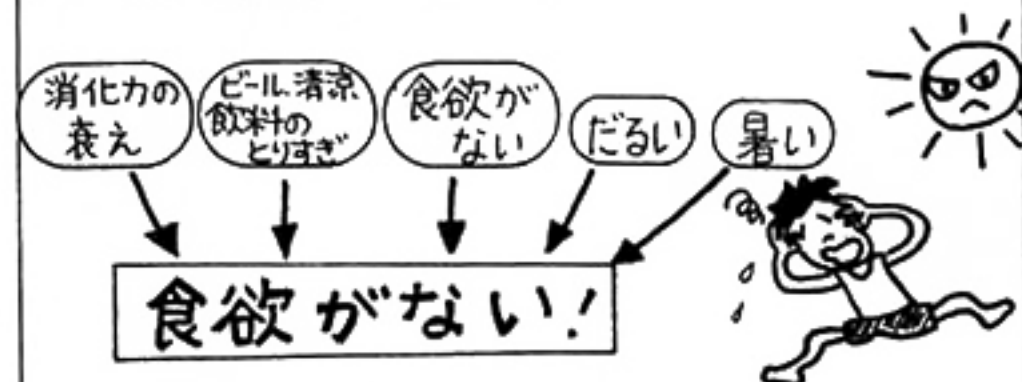


日本の夏は、梅雨明けから極端に蒸し暑くなります。そのため人間の生活リズムが崩れやすくなります。

暑くなると、からだは汗を出すことで、体温調節をおこないます。皮膚の血管が拡張して血液がからだの表面に集まり、汗を出しますが、湿度が高いと汗の蒸発が妨げられて、そのために熱が体内にこもり、体調不良を起こしてしまうのです。

## 食生活面では…

暑さ（気温上昇だけではなく多湿、不快感）によって下記のような悪循環がおこります。



さらに夏は、熱帯夜のために寝苦しく、暑さによる睡眠不足、体力の消耗、注意力の低下など生活のリズムが乱れがちになります。

健康に関する情報がいっぱい 遊びに来てね!

げんき君

<http://www.genki1616.co.jp>

---

宣言

明るい笑顔

すぐ返事

伝える元気

ご不快な思いをされましたら、ただちに責任者までご連絡下さい  
本社フリーダイヤルでもお問い合わせします。

☎0120-477955 (石田)

かちどき薬品グループ

# 夏を乗り切る対策

## 栄養のバランスを

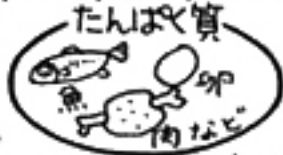
そば、そうめん、冷し中華などあっさりしたものだけでは栄養不足。

汗をかくことが多い夏は、ビタミンやミネラルの消耗が激しく、積極的に補給しなければなりません。新鮮な野菜や果物、乳製品を努めて摂りましょう。

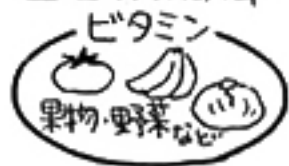
## 食事は量より質

食欲がなくても、1日3食きちんと摂ることが大切です。胃に負担がかからず消化のよいたんぱく質、ビタミン、ミネラルをバランスよく、少しずつでも、いろいろな種類の食品を摂りましょう。

体づくりとエネルギーの補給



生理作用の調節



体の構成成分と生理作用の調節



②

## 香辛料を上手に

ショウガやワサビ、コショウなどの香辛料、シソ、ミョウガ、ネギなどの香味野菜は、食欲を刺激します。上手に使いましょう。

## 清涼飲料水をとりすぎない

冷たいもののとりすぎは、胃腸の働き(胃酸などの働き)が抑えられ、清涼飲料水を1日に何本も飲むと、その甘味が食欲を減退させてしまいます。

## たんぱく質とビタミンB<sub>1</sub>の摂取

たんぱく質はエネルギーの源ですが、食欲がなくて、そば、そうめんなどの麺類だけの時は、枝豆や豆腐などでたんぱく質を摂るとよいでしょう。ビタミンB<sub>1</sub>は、食べ物の消化や吸収の代謝を促進させます。

(④ページ参照)



# 夏のバランス栄養食

## ビタミンB<sub>1</sub>

ビタミンB<sub>1</sub>は、体内に入った糖質(そうめん・ビール・ジュース・アイスクリームなど)をエネルギーに変え、代謝するという重要な働きをします。ビタミンB<sub>1</sub>が不足すると糖質の代謝が低下し、乳酸などの疲労物質がつくられます。疲労物質が体内に溜まると、だるいやる気が起きない、食欲不振などの症状が現われます。

### \*ビタミンB<sub>1</sub>を含むオススメ食材\*

**豚肉**・・・ビタミンB<sub>1</sub>をもっとも含んでいる食材は、豚肉です。ヒシやモモ肉は脂身も少なくビタミンB<sub>1</sub>もたっぷり!



**ぬか漬け**・・・お米を精米したときにでる米ぬかは、ビタミンB<sub>1</sub>の宝庫。ぬか漬けにすると、ぬかのビタミンが野菜にしみ込みます。



④

## タンパク質

人間のからだはほとんど水とタンパク質で構成されています。筋肉は寝ている時も代謝を続けていますが、タンパク質が不足すると筋肉が衰え、代謝が悪くなります。そのタンパク質を構成しているのがアミノ酸。良質のタンパク質を含んだ食品を食べると、必然的にアミノ酸がとれます。

### \*タンパク質を含むオススメ食材\*

**卵**・・・卵のタンパク質は、数ある食品の中でも最も良質なものとされています。卵は、ビタミンCと食物繊維以外の全ての栄養素を含んでいます。



**豆腐**・・・大豆は畑の肉と呼ばれるほど、タンパク質が豊富に含まれています。そのままでは消化の悪い大豆も、豆腐になると消化率はほぼ100%になります。



⑤

## クエン酸

だるい、食欲がない、何をすることも疲れるという夏バテの症状には、乳酸などの疲労物質が溜まってしまうことによっ て起こります。そんな夏バテの症状に効果があるのが**クエン酸**です。クエン酸は、乳酸や脂肪のもとになる体内に蓄積された酸化物質と結合し、エネルギーとなります。

### \*クエン酸を含むオススメ食材\*

**酢** … 穀物酢、米酢からもクエン酸を摂取できますが、オススメは、黒酢、もろみ酢です。一般的な酢と比べてクエン酸やアミノ酸の量が多いのが特徴です。

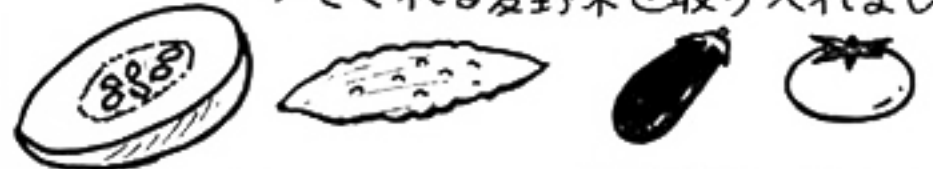
**梅干し** … 日本を代表するクエン酸食材。殺菌効果と整腸作用があり、また、胃酸をコントロールして食べ物の消化をよくします。



⑥

### \*夏向きオススメ食材\*

**夏野菜** … 夏の暑さが体内にこもってしまう夏バテ症状には、からだの熱を取り払ってくれる夏野菜を取り入れましょう



カリウムの働きで余分な水分を体外に排出し、涼しさを与えてくれます。

**スパイス** … からだを温め、血行を良くします。食欲のない時にも有効です。



唐辛子に含まれるカプサイシンは、脂肪燃焼効果があります。



にんにくは、ビタミンB<sub>1</sub>の吸収を良くする成分が含まれています。

**発酵食品** … 発酵食品は、元の素材より旨味や栄養価が上がって栄養吸収もアップします。



納豆は良質なタンパク質の他にカルシウムが吸収しやすい形で含まれています。

⑦