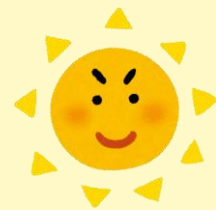


夏に負けるな！！夏バテ対策！



夏バテとは、夏の暑さに身体が順応できず「食欲がない」「体がだるい」「眠れない」などの症状の総称です。人の身体は体温が上昇すると発汗などで体温を下げようとしますが、夏場は汗の量が増え、水分に加えてナトリウムやミネラルなど、体の調子を整える栄養素も出てしまい、体内のバランスが崩れてしまいます。その結果、体力が消耗し夏バテになります。

夏バテになりやすい「〇〇大好き」生活



*クーラー大好き
「大きな温度差」は大敵です



*冷たい飲み物大好き
「胃腸の冷え」は大敵です



*ごろごろ大好き
「運動不足」は大敵です



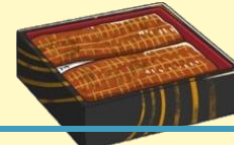
*夜更かし大好き
「睡眠不足」は大敵です



夏バテの予防と対策



夏バテにならないように



- * **ビタミンB1、B2** (豚肉、大豆、玄米、うなぎなど)、**クエン酸** (酢、梅干し、レモンなど) を含む食品は疲労回復に効果があるので積極的に摂りましょう。
- * **暖かい飲み物**をこまめに飲みましょう。
- * 冷房の効きすぎに注意しましょう。(室外と室内の温度差が**5°C以内**が理想です。)
- * **ぐっすり**寝ましょう。(夜更かしせず、**室温26~28°C**、タイマーを2~3時間で切れるように設定しての入眠が理想です。)
- * 日傘や帽子で**日焼け**を予防しましょう。(日焼けは体温を上昇させてしまいます。)



夏バテになってしまったら



- * 体内の**ミネラル**を補給する飲み物を飲みましょう。(OS-1、ポカリスエットなど)
- * シャワーだけでなく**浴槽**へしっかり入り、体の疲れを芯から取るようにしましょう。
- * 一定のリズムや**ローテンポな音楽**、**自分の聴き慣れた音楽**を聴いて気持ちを落ち着かせましょう。(自律神経を整えるためです。自律神経の乱れは不眠や胃腸の機能が低下する原因になります。)
- * **ぐっすり寝る**ようにしましょう。(夏バテの症状が回復するまで安静にしましょう。)



豚肉のコチュジャン炒め

<材料:2人分>

・豚ロース肉	200g	
・しめじ	1/2袋	
・玉ねぎ	1/2個	
A	・コチュジャン	大さじ1
	・砂糖	大さじ1
	・酒	大さじ1
	・みりん	大さじ1
	・しょうゆ	大さじ2
・油	適量	

作り方

- ①ボウルにAの調味料を入れ、混ぜ合わせ、食べやすい大きさに切った豚ロース肉を10分ほど漬ける。
- ②しめじは小房にわけ、玉ねぎはくし切りにしておく。
- ③フライパンに油を入れ、熱したら漬けた豚ロース肉をタレごと入れて炒める。肉に火が通ってきたら、玉ねぎ、しめじを入れ、玉ねぎが透き通って全体に味が馴染んだら火からおろす。
- ④お皿に盛って出来上がり。

1人分	
・エネルギー	405Kcal
・たんぱく質	21.6g
・脂質	23.6g
・炭水化物	22.4g
・塩分相当量	1.0g

今回のレシピに使われている豚肉にはビタミンB₁やB₂が豊富に含まれ、疲労回復や夏バテ防止などの効果が期待できます。また玉ねぎに含まれるアリシンによってビタミンB₁の効果をさらに高めてくれます。コチュジャンでご飯が進む味付けにしてありますので、しっかり食べて食欲の低下しがちな季節を元気に乗り切ってみませんか。

はいやく栄養士 池ヶ谷