

# クリニックレポート

## Push Up : 夏の食事

梅雨も明け、暑い日々が続いていますが、皆さまいかがお過ごしですか？この時期は、暑さのため食欲がなく、冷たいものや、口当たりのいいものばかり食べてしまうという方が多くなるようです。しかし、バランスの悪い食事や、冷たいものばかり食べていると、夏バテの症状が続き、夏風邪や隠れている病気、持病などの悪化につながる恐れもあります。

今月は、暑い夏を健康に過ごせるよう食事について考えてみたいと思います。熱中症予防にもつながりますので、ぜひ、この機会に食事の見直しを！！

### バランスよく！！



暑い日が続くと食べたくるのが、冷たくのど越しのよい、そうめんやそば等の冷たいめん類ですね。これらは、炭水化物中心の食事になり、タンパク質やビタミン・ミネラルが不足しがちになります。特に**ビタミンB1**（**ウナギ、豚肉、玄米、大豆、ゴマ等**）はエネルギー代謝に欠かせない栄養素で、不足すると「だるさ」を招きます。少しずつでも、いろいろな種類の食品がとれるよう工夫しましょう。

例えば、冷やしうどんには、タンパク質（卵、肉、魚、牛乳等）と、ビタミン（野菜や果物等）をたすと、バランスがよくなりますね。



### 食欲増進！！



バランスよく食べようと思っても、食欲が低下しているときは難しいですね。**香辛料**（**しょうが、ネギ、わさび、こしょう、カレー粉、唐辛子等**）をうまく使い、食欲を刺激しましょう。

また、冷たいものばかり食べていると、胃腸の働きが弱くなり、食欲低下につながります。食べ過ぎには注意しましょう。

代謝の落ちる夏は、あたたかいものが、特にオススメです。



### 疲労回復！！



**酸味のあるもの**（**レモン、グレープフルーツ、梅干し、酢等**）は、疲労の原因物質を排出するといわれています。また、酸味にはリフレッシュ効果や食欲増進効果もあるので、ぜひ夏の食生活に取り入れてください。

