



樹保育所宮之阪園

梅雨が明け、強烈な日差しが照りつけるようになりました。気温が高いと、じっとしているだけでも体力を消耗します。暑いからといって、冷たい飲み物や食べ物ばかりとっていると栄養のバランスが崩れ、体調が崩れやすくなります。夏バテ予防に栄養たっぷりの食事を心がけ、こまめな水分補給、睡眠をしっかりとり、元気に夏を乗り切りましょう。



～夏バテ予防に効果的な食事と栄養素～

☆食事はなるべく3食食べるようにしましょう。

さらに以下の栄養素をとるように心がけましょう。

- ① **ビタミンB1…アリシンと一緒に摂ることで、疲労回復に役立ちます。**

〈食材〉 ビタミンB1→豚肉、うなぎ、大豆、かつお、ごま
アリシン→にんにく、玉ねぎ、ニラ、ネギ

- ② **ビタミンA…皮膚や粘膜、視覚を正常に保ち、身体の抵抗力を保っています。**

〈食材〉 レバー、うなぎ、にんじん、赤ピーマン、ニラ

- ③ **ビタミンC…皮膚、粘膜、骨の強化に役立ち、抗ストレス作用もあります。**

〈食材〉 キウイフルーツ、じゃがいも、ブロッコリー

- ④ **たんぱく質…体の細胞などの構成成分で、不足すると免疫力低下、スタミナ不足になります。**

〈食材〉 肉、魚、卵、乳製品、豆製品

- ⑤ **カリウム…体内の余分な塩分を体の外へ排出します。**

〈食材〉 海藻類、いも類、ほうれん草

- ⑥ **クエン酸…疲労物質の乳酸を減らしてくれるので、疲労回復に役立ちます。**

〈食材〉 レモン、梅干し、酢



水分補給で熱中症予防を

熱中症は、夏の強い陽ざしの下での激しい運動や作業だけでなく、室内で起こることもあります。この時期は、汗をかくことを意識して水分をとるように心がけましょう。のどの渇きを感じなくても、こまめな水分補給が重要です。すぐに飲めるようにつねにそばに置いておくのも良いですね。また、扇風機やエアコンで室内温度を管理するなど、環境への注意も大切です。食事には、汁物や水分の多い野菜・果物を積極的にとり入れましょう。

お盆の精進料理

「精進」という言葉は、宗教的な意味で身を清める修行に励むことをいいます。精進料理は、肉や魚（動物性たんぱく質）を使わず、穀類・豆腐・野菜などの食材だけで素材の味を生かした料理をいいます。ビタミン・ミネラル・食物繊維など、ふだんは不足しがちな栄養が多く含まれ、生活習慣病の予防にも役立ちます。お盆は、先祖や亡くなられた人たちの霊をまつる行事ですが、その内容は地方の風習や宗派によってさまざまです。