



令和5年6月30日発行

宮城県佐沼高等学校校定時制課程

## 暑さに負けないための効果的な食事と栄養について

毎日蒸し暑い日が続き、身体に一番堪える季節になりました。夏バテにならないように、食事で工夫できることもありますのでご紹介したいと思います。

- 1 朝昼夕の3食をなるべく食べるようにしましょう  
⇒生活のリズムが整うことで、体内リズムが整い、夏バテを防ぎます。
- 2 どんな栄養素や食品を摂ったら良いのでしょうか？
  - 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。  
★ ビタミンB1が多い食品⇒ 豚肉、ごま、ウナギ、大豆、かつお、玄米  
★ アリシンが多い食品⇒ ニンニク、ねぎ、玉葱
  - 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。  
★ ビタミンAが多い食品⇒ レバー、ウナギ、人参、かぼちゃ、赤ピーマン、にら
  - ③ ビタミンC・・・皮膚や粘膜、骨の強化に役立ち、抗ストレス作用もあります。  
★ ビタミンCが多い食品⇒ キウイフルーツ、ジャガイモ、カリフラワー、ブロッコリー
  - ④ たんぱく質・・・身体の構成成分です。不足すると免疫力低下、スタミナ不足になります。  
★ たんぱく質が多い食品⇒ 肉、魚、卵、乳製品、豆製品
  - ⑤ カリウム・・・体内の余分なナトリウム（塩分）を体外へ排出してくれます。  
★ カリウムが多い食品⇒ ひじき、芋類、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。  
★ クエン酸が多い食品⇒ レモン、梅干し、酢

### ～食べ物が元気な心と身体を作ります～

『食べる』ということは、生きるための基本的な営みです。人は『生きるため』『心に安らぎをあたえ、心を潤すため』に『食べる』という行動をします。

私たちの身体の一つ一つの小さな細胞に栄養を与えるために、心が元気でいられるように食べることが大切なのです。