



やる気、元気は食事から！

食事で作られる私たちの体。その食事は、**食べ方**や**調理方法**、**組み合わせ**等でずいぶん、はたらきが変わってきます。

疲労回復に効果的な体にとってうれしい食べ物をご紹介します。体に取り入れる食材を振り返り、**偏り**や**バランス**も確認してみましょう。栄養を**効果的かつバランスよく**吸収させ、この夏の体力・気力を手に入れます！



旬の栄養食材の活用～初夏～

バランスと併せて考えたいのが、栄養です。旬の食材を使って疲労の蓄積を解消しましょう。

<p>《野菜》ゴーヤ/パプリカ/みょうが/にんにく/大葉/オクラ 等</p> 	<p>抗発がん作用・免疫活性 疲労回復・胃腸粘膜保護 血糖値抑制</p>
<p>《蛋白質》アジ/サバ/アサリ/豚肉/大豆 等</p> 	<p>血液サラサラ・免疫力アップ がん予防・貧血 神経機能の正常化</p>
<p>《果物》びわ/ブルーベリー/マンゴー/すもも 等</p> 	<p>視力維持・活性酸素抑制 呼吸器系保護作用・疲労回復 整腸作用</p>

スタミナづくりは疲労回復から！

食材選びをご参考にして頂きながら、夏バテ対策にも効果的な成分をご紹介します。

<p>夏バテの原因</p> <p>①水分・ミネラル不足 ②食欲低下による栄養不足 ③熱中症・自律神経失調症</p>
--

意識して摂取したい栄養素

ビタミンB群:糖質をエネルギーに変え、代謝を促します。
ビタミンC群:体内の酸化を抑制します。紫外線で消費されます。
鉄分:全身へ酸素を運搬するのに必要です。

夏バテ対策のご紹介

- 良質のたんぱく質、ビタミン、ミネラルをしっかり摂ります。
- 香辛料やお酢を上手く活用して食欲を増進させましょう。また、にんにくも疲労回復に効果的です。
- ビール、清涼飲料水の飲み過ぎに注意しましょう。
- カフェインは交感神経を刺激し、疲労や眠気を軽減する作用があります。過剰摂取に気を付けながら緑茶・コーヒーなども良いでしょう。
- 食欲の低下が続いた場合には病院に相談しましょう。胃腸薬など処方を受け早めの対応が必要です。

まとめ

日頃食べている食事のバランスはいかがでしたか？

食事は元気の源、効率よく栄養を吸収することで、日常の疲労にも強い体を作ることが可能です。

体の内側からの元気は、体調改善や見た目の若返りに大きく影響してきます。

まずは出来るところから！少しずつ、栄養たっぷりバランスの良い楽しいごはん時間を、実践していきましょう。