



夏バテしない食事の工夫



暑い日が続きます。

夏場は暑さのために胃腸の働きが低下し、食欲不振によってカロリー不足を起こしやすくなります。食べやすく消化の良い麺類はエネルギー源としては適当ですが、たんぱく質やビタミン類が不足しがちです。

また、たくさん汗をかくとエネルギーをつくり出すときに必要なビタミンB1が汗と一緒に排出されてしまうので、エネルギーが出来ずに疲労物質の乳酸が増え、夏バテへとつながります。

暑い夏の食事、上手に栄養補給して夏バテ予防しませんか？



ビタミンB1を含む食材を

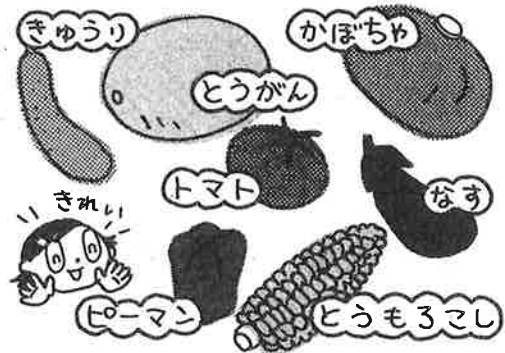
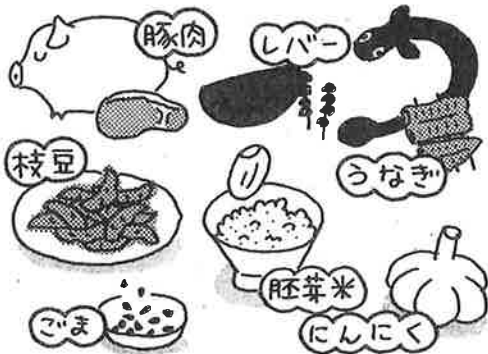


夏場はエネルギー消費が増えるので、代謝に必要なビタミンB1が不足しがち。食事からビタミンB1を補給しましょう。

夏野菜をとりこんで



旬の夏野菜には、ビタミンなどの栄養素がたっぷり含まれています。体の熱をとり冷やしてくれる、体にやさしくておいしい食材です。



ビタミンB1



炭水化物からエネルギーを生み出すのに特に大切なビタミンです。豚肉・うなぎ（かば焼き）・玄米・大豆などに多く含まれます。



ビタミンB1の吸収をアップさせてくれるのが、アリシンという物質でタマネギやニラ、ニンニクなどに多く含まれています。これらと組み合わせて食べれば、ビタミンB1の吸収がぐんとアップします。

豚肉とタマネギ、同じく疲労回復効果のあるクエン酸を含むレモンなどの柑橘類や酢と組み合わせた野菜たっぷりの炒めものなどがお勧めです。

箕面市がすすめる 3つのアクション

「朝食宣言！」～毎日食べます「朝ごはん」～
「食は健康！」～野菜たっぷり「バランスごはん」～
「お米習慣！」～旬と味わう「お米のごはん」～



ごはんマン