

# 今年は夏バテにならないぞ！

夏バテは何らかの原因で栄養不足となり、身体がだるくなったり疲れやすくなったりすることで、暑い時期に起こりやすいです。これはスポーツをしている方ならパフォーマンスにも大きく影響します。

## なぜ夏バテしてしまうの？

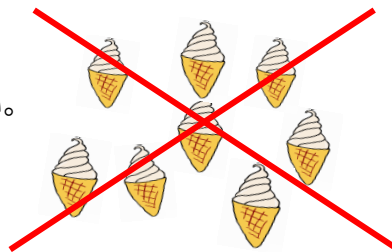
- 冷たい食べ物・飲み物を摂りすぎる→からだがか冷えてしまうと消化機能が低下する。
- 食事の前に甘いものを食べる（特に炭酸飲料やアイスクリーム）  
→食事が食べられなくなる原因になる。  
エネルギーを産み出す時に必要なビタミンを消費してしまう。



- 水をかぶ飲みする →食べ物を消化する液が薄くなってしまい、消化不良となってしま'う。
  - 食事時間が不規則
  - 睡眠時間がとれていない
- 食欲不振や体調不良の原因になる。

## 夏バテしないためには？

- ①アイスなど冷たいものや甘いものを食べ過ぎない。
- ②こまめに少量ずつ水分をとる。  
(目安はのどがかわく前に、コップ1杯程度)
- ③単品だけにならないよう、バランスよく食べる。  
例・そうめん単品+ハム、きゅうり、トマトなどを載せる  
・パン+目玉焼き、チーズ、レタスなどをはさむ



## 食欲もりもり！おすすめ料理

唐辛子、にんにく、しょうが  
カレー粉  
酢、梅干、かんきつ系の果物  
タコ、イカ  
うなぎ、豚肉、たまごなど  
+玉ねぎ、ねぎ、にんにく

ビタミンの効果を高める  
「アリシン」が豊富

- 汗を出す  
食欲が増す
- 疲れをとる



- たとえば・・・
- 麻婆豆腐
  - 冷やし中華
  - カレー
  - 豚のしょうが焼き
  - あじの南蛮漬け
  - たこの酢の物
  - 豚キムチ
  - など