夏バテとは?

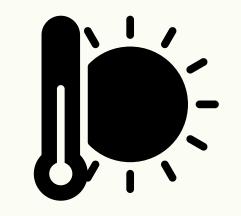
くこれって夏バテ?>

- ✓ 全身のだるさ
- ☑ 疲労感
- ▼ 食欲不振
- ✓ 頭痛・めまい・たちくらみ

次ページからの 対処法をチェック!



く原因は?>



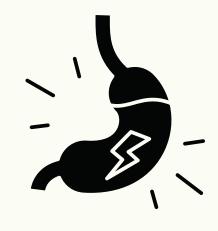


気温の上昇

発汗量が増え 脱水症状に!!







自律神経のバランスが くずれる 胃腸の働きが 悪くなる

夏バテ撃退のカギは朝にアリ!?

く簡単でもOK!朝食を食べよう!>



体内時計リセット



貸 成長のエネルギー確保



脳のエネルギー補給

夏は食欲が落ち、摂取エネルギーが減ることで疲れやすいなどの症状がでてきます。 涼しい朝のうちにしっかりエネルギーを補給しましょう!

く冷蔵庫ストックが忙しい朝を救う!>







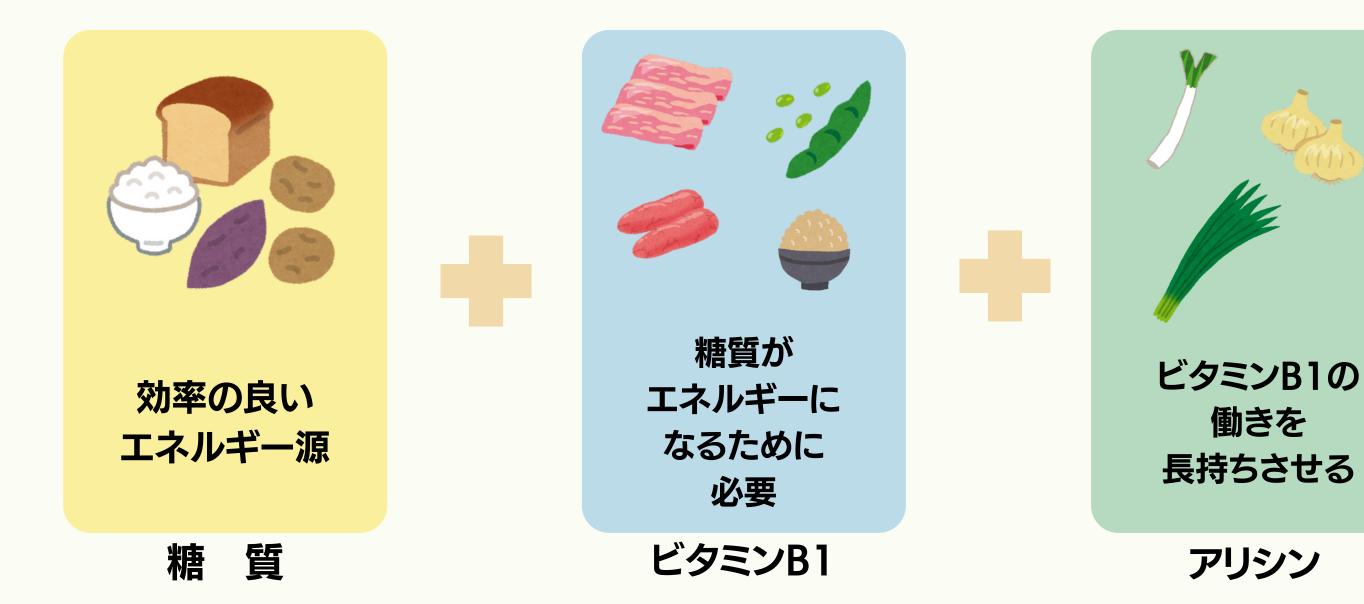
朝食おすすめ食材・・・納豆・卵・バナナ・牛乳・しらす・めかぶ・キムチ・ ミニトマト・冷凍オクラなど

また、具だくさん汁はおすすめです。朝から水分と塩分が補給できます。



対策② 食べやすいエネルギー源とお助け栄養素

- 暑い日は食欲低下に備え、食べられるものでエネルギ補給をしましょう
 例) 団子・冷やし中華・果物・カステラなど
- 糖質をエネルギーに変える栄養素で疲労回復



③ 食欲up効果で食欲増進!

●香辛料・酸味・香味野菜などを利用する 香辛料や香味野菜には胃液の分泌を促進し、食欲を増進させる働きがあります。 また、辛い物を食べる事で汗をかき、体温を下げる効果もあります。







暑い時の食事の注意点





水分を一気にとらない

練習中の水分補給が不十分で、練習後にたくさん水分を飲みながら夕食をたべると胃液が薄まってしまい、消化吸収に影響を及ぼしてしまいます。



主食のみにしない

主食のみの補給は栄養がかたよってしまいます。タンパク質をはじめしっかり主菜(おかず)もたべましょう。



冷たいものの食べすぎには注意

冷たい食べ物は血流が悪くなり、胃腸の働きが低下してしまいます。



よく噛んでたべる

よく噛んで食べる事で暑さで弱ってしまった消化吸収力を補う事が出来ます。

常備もできる!お助けレシピ



肉みそ

【材料】

・豚ひき肉

にんにく★

•生姜★

長ネギ★

・ゴマ油

•甜麺醤

みそ・醤油

•砂糖・酒・みりん

•豆板醤

400 g

1かけ

5 g

1本

大さじ1½

大さじ4

各大さじ2

お好みで小さじ1~2

【作り方】

- ① ★のものをみじん切りにする
- ② フライパンに①を入れ炒める
- ③ ひき肉を加えて色がかわるまで炒める
- ④ 調味料を入れて汁気が少なくなるまで炒める
- ⑤ 最後にごま油で風味をつける

③20分

【難易度】



MEMO

味も辛い・甘いなど お好みで 次ページのような アレンジも自在!

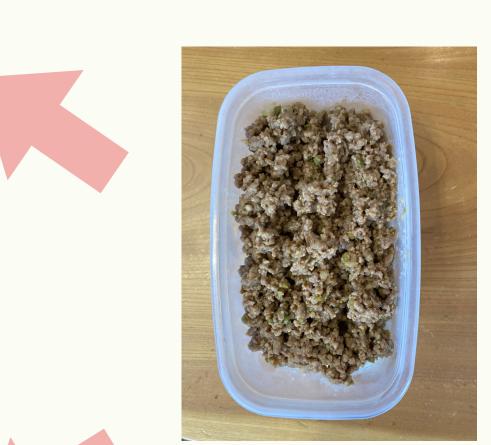
1つの肉みそが大変身!



茄子の肉みそ和え



おにぎり





納豆に混ぜる・うどんにのせるetc



肉みそポテト焼き



冷奴

食欲UP! 夏レシピ



トマトと枝豆の そうめん

料(2人分)] 【材

3束 そうめん サラダチキン 1パック トマト 1個 枝豆(冷凍) 50g 鰹節 適量

★トマトだれ トマトジュース 水 ポン酢 ゴマ油

200cc 80cc 大さじ2 大さじ1/2 (10分 【難易度】







MEMO

そうめんをゆでたら 火を使わず さっぱリメニュー 枝豆が彩りと 栄養のポイント!

胃腸にやさしいさっぱりレシピ



長芋ときゅうりの 梅ポン和え

【材 料】 きゅうり 長芋 オクラ 梅干し ポン酢 鰹節

1本 150g 50g 大2個 大さじ1と½ 1パック(3g) (以8分

【難易度】







MEMO

夏野菜のオクラと 長芋のネパネパ 効果で胃腸を保護 梅干しでさっぱり 疲労回復