



食とみどりの新発田っ子



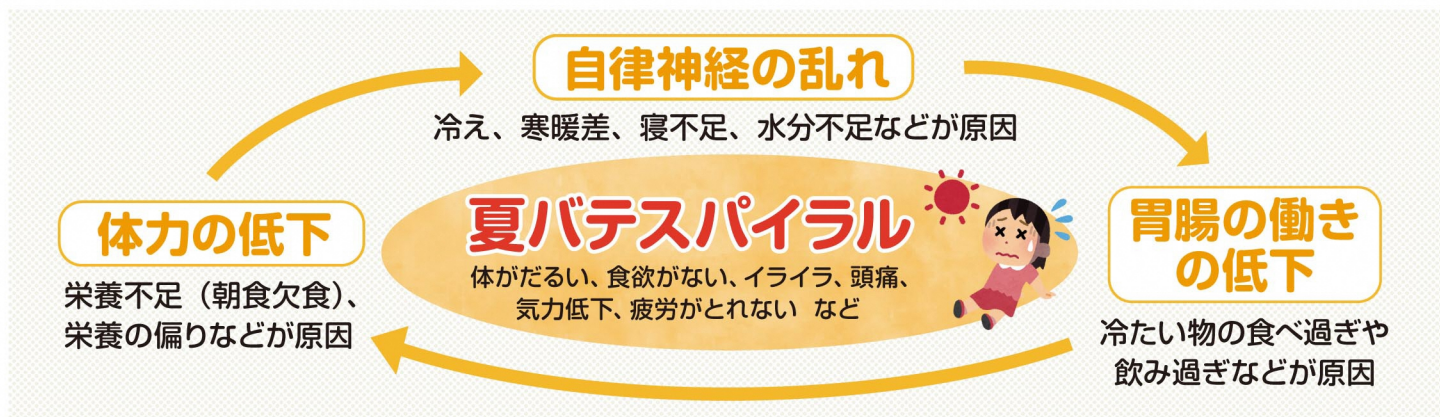
夏バテしない朝ごはん!

暑い夏がやってきました。暑さが続くと、「体がだるい」「なんとなく体調がすぐれない」「寝不足」といった体の不調、いわゆる“夏バテ”の症状が出る人が多いのではないのでしょうか。夏バテになると食欲も落ち、朝ごはんを食べない人もいるかもしれません。

私たちの体は夏の暑さに対して、体温を一定に保つ働きが備わっています。この働きをコントロールしているのが自律神経(※)です。しかし、猛暑への対処に体が追いつかなかったり、水分が不足したり、冷房の効いた屋内と暑い屋外を頻繁に行ったり来たりしていると、自律神経のバランスが乱れてきます。そして、胃腸の働きが低下し、体力も低下します。無理が続くことで、体に限界がきてしまいます。

※自律神経とは?

自分の意思とは関係なく、無意識のうちに働いている神経のことです。全身のほとんどの器官を支配しており、生命の維持には欠かせない働きを担います。



夏バテの予防・回復には、適度な運動、十分な睡眠などで自律神経のバランスを整えることが大切です。そして、**朝ごはんを食べることも自律神経を整えることにつながります。**

夏バテ予防に! 主食 + 主菜 + 副菜 からとりたい栄養素

疲労回復におすすめなのが、**ビタミンC**。ビタミンCは紫外線やストレス、疲れなどで多量に消費されてしまいますので、積極的にとりましょう。



食欲がないときは、**クエン酸**を多く含む食材を取り入れるのもおすすめです。クエン酸は疲労の原因となる乳酸を排出する働きがあります。



副菜

主菜



主食

炭水化物は体や脳のエネルギー源です。しっかりとらないと、ぼーっとする、体がだるくて疲れやすいなどの症状が出てきます。



たんぱく質が不足すると、筋力・体力の低下ばかりでなく、免疫力が低下してしまいます。しっかりととりましょう。



疲労回復に欠かせない**ビタミンB1**は特にとりたい栄養素です。



自律神経を整えるには、胃腸を温め、胃腸の働きを助けてくれる温かいみそ汁、スープなどもおすすめです。水分補給にもなります。

