

# 暑さに負けずもう先食べよう!

ハードなトレーニングを乗り越え、強くなるために夏バテ対策が不可欠です。夏バテを予防するためには、疲れを蓄積させないこと。今日の疲れを明日へ持ち越さないために、トレーニングに見合った栄養補給が大切です。夏バテ予防について考えてみましょう。

## 夏バテをしないためのポイント!

夏は通常の生活を送るだけでも暑さによる疲れがたまりやすい環境です。睡眠・栄養(食事)・運動(トレーニング)と、日頃からの生活リズムがより大切になってきます。早めに就寝して疲れをとり、食事をしっかり取るようにしましょう。

水分補給を十分にしましょう。

1日3食いろいろなものを食べて夏を乗り切るスタミナを身につけましょう。

睡眠時間をしっかりとって、疲れをためこまないようにしましょう。

## 夏バテの原因

どうして夏バテをするの?

夏は体に暑さがこもります。そしてたくさん汗をかき、エネルギーを作り出す時必要なビタミンB群が排出されてしまいます。そのため、体がだるくなったり眠くなったりするのです。

炎天下でトレーニングを行ったあと、ジュースやソフトドリンクをガブ飲みしたり、アイスやかき氷を食べたりして夕食は「食欲がわからない」という経験はありませんか? トレーニングにより大量の汗をかき失われた水分補給は大切ですが、飲みすぎには注意が必要です。

## 夏バテ予防、食欲不振を防ぐ食事のポイント!

### 糖質補給で夏バテ予防

スポーツ選手の重要なエネルギー源である糖質を十分に取って運動中のスタミナ切れが起きないようにしましょう。

毎食、御飯・パン・麺類など主食をしっかりとることが大切です。

### ビタミンB群は元気のもと

ビタミンB群が不足すると疲労回復が遅れ、夏バテが起こります。

- ・ ビタミンB1を多く含む食品  
豚肉・大豆製品・カツオ・枝豆・玄米
- ・ ビタミンB2を多く含む食品  
レバー・ウナギ・サバ・イワシ・サケ・納豆  
鶏肉・豚肉・牛肉・乳製品

\* 大豆製品とは? (大豆からできているもの)

豆腐・焼き豆腐・油揚げ・厚揚げ・がんも・高野豆腐・豆乳・湯葉・納豆など

### ビタミンC補給で暑さに負けない体を作る

暑さのストレスに対抗するため欠かせないビタミンC

オレンジ・グレープフルーツ・レモンなど柑橘系の果物

キウイフルーツ・緑黄色野菜・イモ類



### 香辛料などを用いて、食欲の出る味付け

酢や梅干し・しょうが・にんにく・カレー粉・わさび・唐辛子・マスタード・ごま油・レモン・ハーブなど香辛料、調味料、香味野菜、柑橘系を使い食欲を増進させましょう。

いつもとちょっと違った風味をプラスワン！



- ・ チャーハンや肉じゃが、サラダ、スープ      カレー粉
- ・ 冷しゃぶ、冷奴、サラダ      梅肉、ごま、レモンしょうゆ、みそ、りんご酢、ごま油
- ・ 炒めもの      豆板醤でピリ辛風味に
- ・ スープや煮物、あんかけ      片栗粉や葛粉でとろ味をつけて、ひんやりのどごしをやわらかく

### 具だくさんの汁物を用いる

具だくさんの汁物は、栄養バランスがよいだけでなく、適度な汁気が食べやすさを増してくれます。特に野菜がたっぷり取れるのでおすすめ！

豚汁・けんちん汁・カレー・シチュー・ミネストローネなど

### 主食と主菜と一緒に取れるメニューを利用する

糖質とたんぱく質、ビタミン、ミネラルが一度に取れる料理は食欲低下しがちな夏メニューのお助けメニュー

中華丼・マーボー丼・親子丼・ビビンバ・ロコモコ・カレーライス

### 食欲の沸く色

食欲を増進させる色の「赤」を料理やランチョンマットに使用することで食欲は刺激されます。逆に「青」色は食欲を減退させる色といわれています。

### 食事前のジュース類の多量摂取は控える

ソフトドリンクにはたくさんの糖分が含まれています。食事前にガブ飲みをすると満足感を感じ、食事がおろそかになってしまいます。

ミネラルたっぷりのひじき。煮物もいいけれどサラダでさっぱり。お酢を取って疲労回復。りんご酢は、お酢の苦手な人に特におすすめ！

### おすすめレシピ

#### \* ひじきサラダ

小芽ひじき	4g
きゅうり	1本
赤パプリカ	1/4ヶ
ホールコン	40g
しょうゆ	大1弱
さとう	大1
りんご酢	大1
油	小1
ごま油	小1
すりごま	小1

#### 《 作り方 》

ひじきを水でもどして茹でる。

きゅうりはせん切りにして、ひとつまみの塩をふっておく。

赤ピーマンはせん切りにして、サッと茹でその茹で汁をコーンにかける。

調味料をまぜてドレッシングを作る。

ボールに、ひじき・きゅうり・パプリカ・コーンの水をきり のドレッシングとすりごまを和える。

### 気賀高校 サッカー・バスケット・バレー部のみなさんへ

5・6月、3回のスポーツ栄養講座を思い出してください。このおたよりが分かりやすくなると思います。そして、夏休みのちょっと心や体に余裕があるとき、お家の人と一緒にスポーツ栄養について話してみてください。この夏が勝負！元気にトレーニングをして秋の大会で満足できる結果が出ますように。

管理栄養士 鈴木