



主に 3～5 歳児向け

西九州大学 健康栄養学科

林田愛

毎日、おいしく楽しく食事をしていますか？アイスやお菓子ばかりになっていませんか？食事は、体も心も元気にしてくれる源です。暑い時期だからこそ1日3食しっかり食べ、体力をつけましょう！もうすぐ訪れる秋を快適に過ごすために心がけたいことをいくつか紹介します。

🍁 暑い日、体の中で起きていること

暑い日には私たちの体ではどのようなことが起きていると思いますか？



① 大量の汗をかく！

汗をかくことで水分とともにビタミン、ミネラルが体の外に流れ出ます。すると、アイスやジュース、スポーツ飲料など糖分の高いものを摂取するケースが多くなり、糖分をエネルギーに換える時にビタミン B1 が使われてしまい、疲労回復のためのビタミン B1 が失われます。また、冷たいものが胃の働きを弱め、食欲が低下することから栄養不足を招き夏バテにつながります。

② 暑さで疲れやすく、だるさがある

体が疲れ、だるさを感じると食欲が低下し、麺類や菓子パンなどの食べやすいものを食べるが多くなりがちです。結果、十分な栄養が摂れません。特に、たんぱく質やビタミン、カルシウム・マグネシウム・鉄などの微量栄養素が不足します。



秋を元気に過ごすためのポイント



ポイント1

水分補給は麦茶や水等の糖分の少ないものにしましょう

ポイント2

ビタミン B1 を多く含む食品を摂取しましょう

他にもえのきやほうれん草、ナッツにも多く含まれます！

ビタミン B1 を多く含む食品



アリシンを多く含む食品

アリシンを多く含む食品
ビタミン B1 は玉ねぎやネギ、ニラに含まれるアリシンと一緒に摂取すると炭水化物をエネルギーに変えるので疲れにくくなります。

ポイント3

疲労回復に効果のある酢やレモン、梅干し等のクエン酸を摂取しましょう

参考文献：[体に優しい食べ方～暑い夏だからこそ～ | 管理栄養士コラム | 静岡市・浜松市の人間ドック、健康診断 | 聖隷保健事業部 \(seirei.or.jp\)](#)