

# オアシス通信

R4年8月発行 訪問看護ステーションオアシス  
住所:葛飾区立石6-33-8  
電話:03-5672-2393 FAX: 03-6657-7740

夏バテになってしまったらどんな食事を取ればいい？  
積極的に摂取したい食べ物を紹介します。

**夏バテになった場合は、以下のような栄養素を積極的に摂取しましょう！**

## ＜摂取すべき栄養素＞

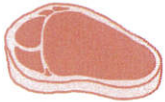
- たんぱく質
- ビタミンB1・B2
- ビタミンC
- ミネラル
- クエン酸
- ムチン

- ・たんぱく質 … 不足すると怠感や疲労感を感じたり、持久力が低下して疲れやすくなる
- ・ビタミンB1 … 体内の老廃物の代謝を行い、疲労回復効果あり
- ・ビタミンB2 … 栄養の吸収をサポートし、夏バテにつながる栄養不足を防ぐことが可能
- ・ビタミンC … 免疫力向上やストレス緩和などの効果あり
- ・ミネラル … 不足する鬱っぼさ・貧血・肩こり・集中力の低下といった症状があらわれる
- ・クエン酸 … 疲労を和らげてくれたり新陳代謝を活発化する効果があり
- ・ムチン … 胃の粘膜を保護してくれ胃のむかつきなどを抑えられる



## 積極的に食べたい食べ物

豚肉



うなぎ



夏野菜



梅干し



ネバネバ食材



- ・豚肉 … お肉には良質なたんぱく質が豊富に含まれています。たんぱく質の他に、ビタミンB1、B2、ビタミンC、ミネラルが豊富に含まれている
- ・うなぎ … たんぱく質が豊富に含まれており、ビタミンB1やB2、ミネラルも多く含まれている
- ・夏野菜 … 夏野菜の場合は体をクールダウンさせてくれるカリウムや水分を豊富に含んだものが多く、不足しがちなビタミン類も十分に補給することが可能
- ・梅干し … 梅干しの塩気は、汗で失われた塩分を補給することができます。また、クエン酸も含んでいるため、疲労回復効果も期待できる
- ・ネバネバ食材 … ネバネバ食材はムチンが含まれ、胃腸の保護やたんぱく質の分解を促進する効果があるため、疲労回復も促してくれる

効果的な栄養を含む食べ物を積極的に摂取すると、夏バテになりやすく、なってしまっても回復しやすいです。よく噛んだり、冷たいものを抑えめにしたりしつつ、食べ物で夏バテ知らずの日々を過ごしましょう。