



●夏の疲労

体がだるい」「食欲が湧かない」など、夏の不調の原因の一つは、暑さからくる「疲労」です。今回は、夏の疲労対策のポイントとなる「栄養補給」についてご紹介します。

●夏に疲労が溜まる原因は「**ビタミンB群不足**」が一因です。

身体を元気に動かすために必要な**エネルギー**。このエネルギーが不足することで、疲労が蓄積されていきます。エネルギーは、糖質や脂質などの栄養素を摂取することで生成されますが、正常に生成するためには、体内で糖質や脂質をエネルギーに変換するための潤滑油として働く「**ビタミンB群**」が欠かせません。

しかし、夏は特に**ビタミンB群**が不足しやすい時季。その理由は、**食生活の偏り**です。

汗と一緒に塩分が失われると、塩分から作られる消化液が減少します。すると、食欲がなくなり**麺類**などばかり食べるようになります。つるつると食べやすい麺類でも糖質は摂取できますが、エネルギーの変換に欠かせない「**ビタミンB群**」は不足し、エネルギーが正常に生成されなくなってしまいます。

上手く変換できないと、血糖値の上昇につながり、コントロール不良にもなりやすいので注意しましょう。

夏の疲労のメカニズム



暑さで汗と塩分が失われる



塩分が主成分の消化液が減り、消化能力が低下



「そうめん」だけ「菓子パン」
だけ「梅干しご飯」だけ
「ふりかけご飯」だけとか...

食生活が偏る



ビタミンB群が不足



疲労感がたまる

夏の疲労に働く栄養素・ビタミンB群

ビタミンB1、ビタミンB2、ビタミンB6、ビタミンB12、葉酸、ナイアシン、パントテン酸、ビオチンといった8種類のビタミンのことをいいます。疲労を回復するためには、**ビタミンB群**をはじめとした、いくつかの栄養素を摂ることが大切です。

ビタミンB群は、水溶性ビタミンなので、余った分を身体に溜めておくことができず、数時間で体外へ排出されてしまいます。ですから、できるだけ「**毎食**」摂る必要があります。

特に**ビタミンB1**は糖質の代謝に関わる補酵素として働きます。日常生活や運動に欠かせないエネルギーを補うために糖質の摂取は重要ですが、**ビタミンB1**が不足すると、糖質をエネルギーに変換されにくくなり、**疲労の原因になる可能性があります**。摂取した糖質を体内で活用させるためにも**ビタミンB1**の補給を意識しましょう。



「生姜焼き」がお勧めです

多く含む食品：豚ヒレ肉・豚もも肉・かつお・まぐろ・えだまめ・豆腐・玄米

水分補給について

暑いときに飲む清涼飲料水は美味しいのですが、「糖尿病の方」には**お勧めできません**。
さっぱりした口当たりで、健康に良さそうな気がしますが、実はたくさんの砂糖が含まれているからです。



写真は500mlのペットボトルと缶詰の飲料です。

含まれる砂糖の量は、多い物ではスティックシュガー（3g）15本ほどにもなります。
糖尿病の方にとっては身体に害する飲み物です。

「**果糖ブドウ糖液・砂糖**」のっていない麦茶やコーヒーでこまめに水分補給しましょう。
砂糖のっていない炭酸水もたくさん販売されるようになってきたので、利用してみるとよいでしょう。
また、汗をかいたときの**スポーツドリンク・アイスクリーム・かき氷**にも注意しましょう！

今月一品

ほたてと豆苗の納豆和え



福島学院大学短期大学部食物栄養学科講師
橋本ヨシイ はしもと・よしい

栄養価 (1人分)

エネルギー	93kcal	カリウム	339mg
たんぱく質	11.3g	マグネシウム	39mg
脂質	2.4g	ビタミンA	63μg
糖質	4.7g	ビタミンK	239mg
炭水化物	6.4g	葉酸	77μg
食物繊維	1.7g	ビタミンC	12mg
食塩相当量	0.7g		

材料 (1人分)

ほたての貝柱（刺身用）…2個（40g）
豆苗……………1/4束（25g）
挽きわり納豆……………20g
A { うすくちしょうゆ…小さじ1/2
みりん……………小さじ1/2
わさび……………小さじ1/4

つくりかた

- ① ほたては食べやすい大きさに切り、水気を拭く。豆苗はさっと青くなるまでゆでて1cmの長さに切る。
- ② ボウルにAを入れ、挽きわり納豆を入れて混ぜる。ほたてと豆苗を加えて軽く和え、器に盛る。

おすすめのPOINT

- ほたてと納豆で、動物性たんぱく質と植物性たんぱく質の両方が同時にとれます。
- 豆苗は豆の栄養を含むうえ、ビタミンやミネラルも多い野菜です。豆苗は細かく切ると食べやすく、特有の風味も納豆と一緒においしく食べられます。