

栄養士のちょこっと情報

皆さん、こんにちは！
 栄養士からちょこっと「良い話」をお伝えできればと思い、このコーナーを
 設けました。
 栄養の事・健康の事・知って得する事などちょこっと情報をお話しします。

梅雨入りをして湿気が多く気温も上がってくるこの時期は体調を崩しがちになります。このような時期に元気に過ごすための食事習慣とおすすめの食材、栄養素についてお話しさせていただきます。

★梅雨を元気に過ごす食事習慣★

- 朝食を食べる
 自律神経のリズムを整えるために大切です。少しでも良いので食べるようにしましょう。腸内環境が悪いと自律神経をきちんと機能させる「セロトニン」が脳内にしっかり届きません。そのため、食物繊維や発酵食品を取り腸内環境の改善に努めることも大切です。
- 体を温める物を取る
 暑くなると冷たい物を欲しがりますが、冷たい物ばかり取ると体の冷えにつながり体調不良にもつながります。体調に不安を感じたらできるだけ温かいものを選びましょう。
 おすすめ食材・・・ごぼう、人参、レンコンなどの根菜、卵、赤身肉、チーズ、魚介類
 ねぎ、しょうが、とうがらし(血行促進、発汗作用)
- 利尿作用のある物を取る
 体にため込んでしまった余分な水分や空気中の湿度の高さによるむくみや体のだるさを解消してくれるのがカリウムの豊富な野菜や果物、カフェインの入った飲み物です。余分な老廃物を排出する働きがあります。
 おすすめ食材・・・とうもろこし、豆類、夏野菜(胡瓜、トマトなど)

★摂った方が良い栄養素と食材★

栄養素	主な食材	効果
蛋白質	卵、肉、魚、大豆製品	疲労回復、エネルギーの素
クエン酸	柑橘類、いちご、梅干	乳酸を作りづらくする
ビタミンB1	玄米、発芽米、豚もも、豚ロース、紅鮭	疲労回復、糖を分解しエネルギーにする
ビタミンB2	魚介類、牛乳、乳製品、卵、納豆、緑黄色野菜、きのこ類	糖質、脂質、蛋白質をエネルギーにかえる
ビタミンC	柑橘類、いちご、キウイ、緑黄色野菜	疲れ、ストレスを解消
カルシウム	牛乳、乳製品、海藻、緑黄色野菜、魚	イライラや不安感の抵抗力をUP

食事習慣とバランスの良い食事、睡眠、軽い運動で生活習慣を整えて梅雨の時期を乗り切りましょう。

梅雨を元気に乗り切りましょう！

