

夏を乗り切る食事について

最近の食事メニューを振り返ってみてください。偏った食事になっていませんか？
夏は、体力の消耗が激しく、バランスの良い食事を摂らないと、夏バテの症状がおこりやすくなります。

また今年も、新型コロナウイルスの流行により免疫力向上効果がある食事を摂る等、普段より食生活に気を付ける必要があります。

今回は、夏バテ対策に有効な食事と合わせて、免疫力向上効果が期待できる食事について取りまとめましたので参考にしてください。

1. 夏時期の食事の重要性

夏時期は、疲労から食事の準備が大変で、偏った食事になりがちです。

しかし、食事をしっかり摂らないと、体調不調に陥り、『食欲不振→栄養不足→体力・免疫力低下→さらに食欲不振』と悪循環が生まれます。

(1) 夏バテ対策の食事～疲労回復のためのポイント～

①量より質を重視する。(おススメ栄養素・・・ビタミンA・B1・C)

疲労した身体に、大量の食事を摂取すると消化に多くのエネルギーを費やし、より身体に負担をかけてしまいます。

疲労回復効果のある栄養素を中心に、「量より質」を心がけましょう。

②甘い物・冷たい物の摂りすぎに注意する。

冷たい物は、胃腸に負担をかけやすい傾向にあります。

疲労した身体に、冷たい物を摂取しすぎると、胃腸の働きが弱まり、消化機能が低下する可能性があるため、注意しましょう。

また、甘い物に多く含まれる糖分は、空腹を感じづらくなり、規則正しい食生活の妨げになる可能性があるため気を付けましょう。



(2) 新型コロナウイルス対策の食事～免疫力向上のポイント～

①腸内環境を整える。(おススメ栄養素・・・ビタミンA・アリシン)

腸は、免疫力の約7割を司っていると言われています。

腸内環境を整え、免疫力を向上しましょう。

②粘膜を正常に保つ。(おススメ栄養素・・・ムチン)

粘膜は、口内や目等、外界との接点になる部分です。

粘膜を正常に保つことは、体内へのウイルス侵入を防ぎます。

③内臓温度を上げる。(おススメ栄養素・・・ジンゲロール)

「内臓温度」が1度下がると、免疫力が30%低下すると言われています。

体の内側を温めることが免疫力アップにつながります。

2. 栄養素について

夏バテ対策には疲労回復効果が期待できる栄養素、新型コロナウイルス対策には免疫力向上効果が期待できる栄養素を摂取することが重要です。

(1) 疲労回復効果が期待できる栄養素が含まれる食材例

①ビタミンA・・・にんじん、ニラ、卵等に多く含まれる。

②ビタミンB1・・・豚肉、ハム、蕎麦そば等に多く含まれる。

③ビタミンC・・・梅干し、ピーマン、キャベツ等に多く含まれる。

(2) 免疫力向上効果が期待できる栄養素が含まれる食材例

①アリシン・・・ニラ、にんにく、ネギ等に多く含まれる。

②ムチン・・・オクラ、山芋、納豆、なめこ等に多く含まれる。

③ジンゲロール・・・ショウガに多く含まれる。※ショウガ特有成分

3. コンビニで購入できるおススメ商品

帰宅後の疲労した身体で、食事の準備は大変ではないでしょうか。

そこで、コンビニでお手軽に購入できるおススメの商品をご紹介します。

(1) 夏時期を乗り切るために有効な商品～疲労回復効果～

①幕の内弁当

たんぱく質の肉・魚、ビタミンA・B1を多く含んだおかずに、梅干しが入っており、疲労回復にとっても効果的です。



②豚の生姜焼き弁当

豚肉は、疲労回復効果の高いビタミンB1を多く含んでいます。しかし、豚の生姜焼き弁当のみでは栄養が偏りがちのため、野菜や果物等と合わせて摂りましょう。



③冷やし中華

ビタミン B1 が含まれたチャーシューやミネラルを含んだ野菜等と一緒に摂取できます。

麺類は、ご飯類に比べ喉を通りやすいため、少し食欲が落ちた時にもおすすめの食品です。



④おにぎり (たらこ・梅干し)

たらこにはビタミン B1、梅干しにはビタミン C が多く含まれており、どちらも疲労回復効果が期待でき、お手軽に購入できるためおすすめです。



(2) 新型コロナウイルス対策に有効な商品～免疫力向上～

①レバニラ炒め (惣菜)

レバニラは、粘膜の正常な維持に有効なビタミン A を多く含み、特にニラに含まれるアリシンは殺菌・抗菌作用があります。



②オクラ蕎麦

オクラに含まれるムチン (ねばねば成分) は、腸内環境を整えます。ムチンに関連する食材は他にも、山芋 (とろろ蕎麦) がありどちらも腸内環境を整えます。



③生姜スープ

生姜に含まれるジンゲロールは、内臓温度を上げる効果があります。また、生姜の他にもネギ等多くの野菜が入っているため、たくさん栄養素が摂取でき、免疫力向上に期待できます。



※上記に記載したコンビニの商品は、各社により商品名や含まれている食材に差異がありますが、似た商品でも同様の効果が期待できます。

《 参 考 》 【コロナ太り】に気を付けましょう

新型コロナウイルスの流行により、自宅にいたることが増えたことで食生活が乱れ「コロナ太り」が増加していると、メディアが警鐘を鳴らしています。

コロナ太り対策には、「肥満対策」と同様、適切な運動・食事が重要です。今回は主に、「食事」の対策ポイントについて、改めてお伝えします。

1. コロナ太り対策のポイント

- ①食事はバランスよく食べる。
- ②ゆっくり噛んで、時間をかけて食べる。
- ③規則正しい食事時間を心がける。
(就寝2時間前の摂食は控えましょう)
- ④間食、アルコール摂取は適量にする。



2. 食事をする際の注意点

外出自粛が緩和され、これから外食をしたり、仲間と食事をする機会が増えます。

食事をする際の注意点を改めてお伝えしますので、油断せずに対策をしっかり講じましょう。

- ①外食する場合は、屋外で食べる。
- ②食事をする際は、横並びに座る。
- ③大皿は、個々に分ける。
- ④食事中的会話は避ける。
- ⑤食器の使いまわしは避ける。

