

## 夏バテを吹き飛ばす特選食材！！

8月7日は立秋で暦の上では夏も終わり秋になります。立秋を過ぎてからの暑さは残暑ということになりますが、現実には30℃を超える日が続く秋の気配どころか夏まっ盛りといった感じですね。この連日の暑さに加え、冷房の効いた室内と外気温との温度差のダブルパンチで体調を崩されているかたもいらっしゃるのではないのでしょうか。そこで、夏バテを吹き飛ばす食材を、旬を迎える食材の中からご紹介したいと思います。

食材	主な栄養素(成分)	効果	活用法
にがうり	ビタミンC、モモルデシン (苦み成分)	疲労回復 食欲増進	炒め物、和え物
枝豆	タンパク質、ビタミンB1	疲労回復	塩ゆで、ミキサーにかけて ソースにアレンジ
トマト	リコピン ビタミンC	疲労回復 食欲増進	ジュース、煮込み料理
とうもろこし	カリウム、ビタミンB1	体内の余分な塩分を 排泄する。疲労回復	スープ、サラダ
かぼちゃ	βカロテン、ビタミンE	皮膚や粘膜の健康維持。 夏風邪予防	カレー冷製スープ
オクラ	ムチン(ネバネバ成分)	胃腸の粘膜の保護、 タンパク質の消化吸収を 助ける。	和え物、炒め物



ご紹介した食材以外にも、豚肉、ピーマン、キュウリ、とうがん、桃など、タンパク質やビタミン、ミネラルが豊富な食材は数多くありますので、ぜひお料理に取り入れて頂きたいと思います。特に高齢のかたは夏バテがきっかけで低栄養に陥りやすくなりますので、これらの食材を上手に活用していただき、食欲が落ちた時には、口当たりの良い、卵豆腐や温泉卵、豆腐などでタンパク質をとり、果物やゼリーなどでビタミンや水分の補給をしていただきたいと思います。夏バテ対策について食材を中心にまとめてみましたが、日常生活においては、規則正しい生活、こまめな水分補給、十分な休息と睡眠、冷房の温度管理など対策を立てて頂き、この暑さを乗り切っていただきたいと思います。

管理栄養士  
宮口 登

