

毎日、暑くて厳しい日々が
続いています。水分補給は
もちろん、今日は、夏バテ対策の
食事についてワンポイントを
右記に書いています。
ご参考にして暑い夏を
乗り切りたいまはう。



新松戸さかえ接骨院

	月	火	水	木	金	土
AM	○	○	○	○	○	8:30~
PM	○	○	○	○	○	14:00

AM 8:30~12:00

PM 15:00~20:00

※日祝祭日も事前予約にて診療いたします

お気軽にお電話ください

☎047-382-5648

夏バテ対策☆猛暑に負けない身体を作きましょう！

連日猛暑が続きますね…。

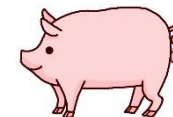
「疲れが取れない」「食欲がない」といった夏バテ症状は起こしていませんか？
今回は夏バテ対策におすすめの食材をご紹介します。毎日の食事からしっかり夏バテ対策を行い、暑い夏を乗り切りましょう！

☆夏バテ予防に欠かせないビタミンB1

ビタミンB1は糖質をエネルギーに変えるための栄養素です。

不足すると疲労感・倦怠感を招いたり、イライラしやすくなったりします。

豚肉（特にもも肉）、うなぎ、納豆、豆腐、枝豆などに多く含まれています。



☆食欲を取り戻す食事のポイント

1. 酸味を活用する

梅干しなどに含まれる「クエン酸」は食欲増進、疲労回復効果があります。

2. ネバネバ食材を活用する

山芋やオクラ、納豆などのネバネバの元となっている「ムチン」という栄養素には、胃腸の粘膜の保護やたんぱく質の消化吸収を助ける働きがあります。

3. 香辛料を活用する

カレー粉、とうがらし、にんにくなどの香辛料の香りは食欲を増進させ、胃腸の働きを活性化させます。また、辛い物を食べた時の汗は体内の熱を放出し、ほてりを鎮めます。



☆夏の代表食材「ゴーヤ」 夏バテ対策におススメです！

ゴーヤの苦み成分

- ・血糖値を下げる
- ・消化を助ける
- ・食欲増進
- ・肝機能を向上させる

ビタミンCも豊富

- ◎ビタミンCの抗酸化作用には「疲労回復」「老化予防」の効果も。
- ◎ゴーヤのビタミンCは、でんぷん質と結合しているので加熱しても壊れにくい！

