

宮崎は夏真っ盛り!

# 食生活を工夫して暑さに負けない身体をつくろう!

暑い日が続いていますね。身体がだるく何もする気にならない…なんてもったいない!  
今回は夏バテ防止のポイントを3つご紹介します。この中に心当たりはありませんか?!

## □ 食事は麺類やご飯だけになっていませんか?

麺類やご飯だけなど糖質の多い食事を続けることで不足するのが『ビタミンB1』。ビタミンB1は、糖の代謝(糖質をエネルギーに変える)に必要なビタミンです。不足すると、糖質の代謝がうまくいかず、疲れの原因となります。

ビタミンB1を多く含む食品



豚肉



うなぎ



大豆

## レンジで簡単! ニラ豚もやし

[エネルギー240kcal 塩分1.5g]



材料 (1人分)



豚薄切り (50g)



ニラ (1/4束)



もやし (1/2袋)



トマト (1/2個)

お好みで  
ポン酢  
ゴマドレ

(大さじ1)

火を使わない

【作り方】

- ① 皿にもやしを広げ、その上に豚肉、ニラを乗せラップをし、600wのレンジで約3分加熱する。
- ② 野菜の水分が多く出ていたら軽く水切りし、ポン酢等をつける。最後にトマトをのせ出来上がり。

## □ アイスや清涼飲料水、ビールなど冷たい物に手が伸びていませんか?

冷たいものの摂り過ぎは、胃腸の働きが悪くなり食欲不振や冷えなどの体調不良を招きやすくなります。

一口メモ

### 疲れた時は甘い物が欲しくなりますが…

甘い物にも『糖質』がたくさん含まれるため、『ビタミンB1』が不足し、疲労感の原因に! 食べ過ぎには要注意です。

さらに、利用できなかった糖質が体脂肪となってしまうことも…。

■ 疲れた時は…

クエン酸やビタミンB1等が含まれている食品がおススメ!



みかん



梨



ミニトマト



枝豆

## □ 水分を摂るのは喉が渴いてからになっていませんか?

「喉が渴いた」と自覚した段階ですすでに体内の水分は不足しています。気づかぬうちに汗や尿、呼吸で水分は体外へ出ているのです。一度に吸収できる量は限られているので、こまめに補給することがポイントです!

【例】水分補給のタイミングと量

炎天下での作業やスポーツをする場合は更にプラスして!



- ※ 一日の水分の目安: 約 1.5ℓ (食事の分を除く)
- ※ 飲料の適温: 5~15℃ (吸収しやすい温度)
- ※ 一般的なスポーツドリンク 1本 (500ml) には約 25g の砂糖が含まれます。必要に応じて飲み物を使い分けましょう。

食事でも水分補給を!

~夏が旬の野菜や果物は水分がいっぱい~



きゅうり



トマト



なす



すいか

(公財)宮崎県健康づくり協会

〒880-0032 宮崎市霧島1丁目1番地2

TEL0985-38-5512 (代表)

FAX0985-38-5014

ホームページもご覧ください

http://www.miyakenkou.or.jp

E-mail soumu@miyakenkou.or.jp



(宮交バス市内線: 平和台@花殿バス停下車徒歩5分)

- |       |                 |                 |
|-------|-----------------|-----------------|
| 都城事業所 | TEL0986-21-0880 | FAX0986-21-6731 |
| 日南駐在  | TEL0987-21-1350 | FAX0987-21-1351 |
| 小林駐在  | TEL0984-23-7398 | FAX0984-23-8070 |
| 高鍋駐在  | TEL0983-22-5767 | FAX0983-23-5139 |
| 延岡事業所 | TEL0982-35-0126 | FAX0982-35-0208 |
| 日向駐在  | TEL0982-53-6082 | FAX0982-53-6286 |
| 高千穂駐在 | TEL0982-72-3253 | FAX0982-72-4786 |