

## 夏に強い体力をつけよう！ ～夏バテしないために～

梅雨に入って、暑かったり涼しかったり、体調を崩しやすい季節です。暑いと食欲がなくなったり、冷たいものばかり食べたり食生活が大きく変化します。

毎年、夏バテになっていませんか。そうならないように、今から夏に強い身体をしっかり作りましょう。

### ☆夏バテって？☆

夏バテは水分不足、食欲不振による栄養不足、暑さによる疲労と睡眠不足での体力消耗などが原因で起こります。症状としては、ダルい、疲れやすくなる、食欲不振、寝付きも悪くなるなどです。食欲が落ちると、体内のタンパク質が消費するにしがたい、その供給が追いつかなくなります。これが、夏バテです。

暑くなると、食欲が落ちて、のどごしのよいものばかり食べるなど偏りがちな食事になりがちです。のどが渴くので、ジュースなどがぶ飲みしたりして、つつい甘いものを摂りすぎてしまいます。水分摂取が増えて水腹になると、他の栄養素を摂ることが少なくなり、タンパク質やビタミン、ミネラルなど不足し、栄養状態がよくなります。

### ☆夏バテを防止するには☆

暑い夏は、代謝がよくなるので、タンパク質を多く消耗します。また、エネルギーの代謝に欠かせない、ビタミンB1が必須となります。

そこで注目されるのが“豚肉”です。疲労回復に効果的な食材であり、ビタミンB1が豊富に含まれています。また、最近サプリメントでも注目されているアスタキサンチンも疲労回復、ストレス抑制としての効果があると言われています。鮭やイクラに含まれる赤い色素のことです。アスタキサンチンは強力な抗酸化力を持ち、その効果はビタミンCの100倍、ビタミンEの1000倍とさえ言われています。

このような、食材をしっかり摂って、夏バテにならない身体を作りましょう！

## 今週は体力増進・夏バテ防止メニューがいっぱい！

### 豚肉を使ったメニュー(疲労回復No. 1)

- 24日(火)豚肉の中華風焼き(新メニュー)
- 25日(水)ビビンバ丼(新メニュー)
- 27日(金)チンジャオオロス丼
- 28日(土)タコライス

### 豆腐を使ったメニュー(良質のタンパク質)

- 27日(金)カズ姉のお昼ごはん
- チンジャオオロス丼(新メニュー)

### 鮭を使ったメニュー(ストレス改善！)

- 26日(木)鮭の伊豆産天然塩焼き(新メニュー)
- 豚肉と夏野菜の和風つけ麺(鮭と青のりの混ぜご飯)

### 鶏を使ったメニュー(消化に良いタンパク質！)

- 23日(月)唐揚げ
- 24日(火)特製Laboカレー
- 25日(水)イタリアン照り焼きチキン
- 27日(金)カズ姉のお昼ごはん
- 28日(土)パリパリチキンのサラダ