



保健センターだより 2019.夏



学生みなさん、こんにちは！ 創価大学保健センターです^^ 新年度も慣れてきた半面、疲れがたまってきた頃かと思えます>< これからさらに暑さもきびしくなりますが、みなさんが少しでも元気に過ごせるように、夏バテ予防の食事のポイントについてまとめました！



・・・夏バテ予防の食事のポイント・・・

夏は、暑さによって「暑い→だるい→食欲がない→飲料水の摂りすぎ→消化力の低下→食欲不振」という悪循環が起こりやすくなります。食事を少し変えて、暑さに負けない体を作りましょう！^^

(参考：大学生協大阪・兵庫・和歌山ブロック 大学生協阪神事業連合)

① 食事は量より質！

食欲がなくても1日3食、たんぱく質（卵、肉、魚、牛乳など）ビタミン（野菜や果物など）、ミネラル（海藻など）をバランスよく、少しずつでも、いろいろな種類の食品を摂りましょう。

② 香辛料を上手に使って食欲増進！

しょうがやわさび、こしょうなどの香辛料、シソ、みょうが、ねぎなどの香味野菜は食欲を増進します。

③ 野菜や果物で、水分・

ビタミン・ミネラルを補給！

汗と一緒にビタミン類も流れ出てしまうので、緑黄色野菜や果物をたっぷり摂りましょう。

④ 冷たいものを摂りすぎない！

清涼飲料水やアイスなどの冷たい飲み物や食べ物を摂りすぎると、胃腸をこわしたり、食欲がなくなったりします。冷房が効いた室内では、温かいものを飲むと良いでしょう。

⑤ ビタミンB1を補給！

ビタミンB1（豚肉、大豆、玄米、ほうれん草、ごまなど）は、摂取した栄養をエネルギーに変換しやすくします。アリシン（にんにく、ニラ、ねぎ、玉ねぎなど）を含む食品と一緒に食べるとビタミンB1の吸収がさらに良くなります。

⑥ クエン酸は疲労回復に◎

クエン酸（レモン、グレープフルーツ、オレンジ、梅干しなど）は、疲労の原因となる乳酸を排出する機能があるので、積極的に摂りましょう。

☆かんたん 10分クッキング☆

【ぶた焼肉丼】 一人分

(参考：全国大学生生活協同組合連合会)

★ビタミンB1（豚肉）、アリシン（玉ねぎ）、たんぱく質（卵）で夏バテ対策！

<材料> 豚ロース薄切り肉…6~7枚、玉ねぎ…1/2個、卵…1個、焼肉のたれ…大さじ2、ごはん…適量

<作り方>① マグカップに卵を落とし入れ、卵が隠れるくらいまで水を入れ、500wのレンジで1分加熱し、温泉卵を作る。



② 玉ねぎは、6等分くらいのくし形に切る。熱したフライパンにサラダ油をしく。豚肉を1枚1枚広げるようにして両面を弱めの中火で焼き、肉に火が通ったら別の皿に移す。フライパンで玉ねぎを炒め、しんなりしたら火をとめる。肉をフライパンに戻し、焼肉のたれをまぶす。

③ ごはんの上に②、①の順番にのせて、フライパンに残ったたれを全体にかける。