

# ～食べ物で夏バテ予防！～

しっかり食事を取ろうと思っても夏の暑さで食欲が落ち、栄養不足から夏バテへとつながってしまいがちです。夏バテになると心もからだも調子が悪くなり、長引くと症状が悪化します。そうならないために、この夏は食欲が落ちず、からだの代謝を活発にするような食事を心がけてみませんか。

一部ですが、食欲増進に効果があるといわれている食材をご紹介します。

◆**香辛料**（カレー粉、ニンニク、唐辛子など）

胃腸の働きを良くし、発汗作用があるため新陳代謝を高める。

◆**すっぱい食べ物**（酢、梅干し、レモンなど）

胃液の分泌を高め、食欲増進につながる。クエン酸が疲労物質を分解する。

◆**ビタミンB<sub>1</sub>、B<sub>2</sub>を多く含む食材**（豚肉、枝豆、ウナギなど）

エネルギーの燃焼をスムーズにさせ、疲労回復の効果がある。

◆**夏野菜**（トマト、キュウリ、茄子など）

水分を多く含んでいるため、体のほてりを適度に冷やす効果がある。

