

# スポーツ栄養士監修 夏のエネルギー不足を防ごう①

夏場は、暑さで体力が奪われ、食欲が落ちてしまいがちです。今回は食欲が無い時の食事のポイントを紹介します。暑さに負けず、しっかりと体力をつけましょう。

## ①エネルギー確保のため主食（ご飯）、主菜（おかず）から先に食べる。

ダイエットや血糖値を気にして、ベジファースト（野菜から先に食べる）を実行されている方も多いと思いますが、疲労回復で優先すべきはエネルギーの確保です。糖質とたんぱく質が摂れるご飯やおかずを先に食べ、必要な野菜量が摂れない場合はビタミン剤などで補うというのも一つです。また、塩は食欲を促す効果もあるため、味のしっかりしたおかずにするにご飯が進みやすくなります。

## ②3回の食事で食べきれないときは分割して捕食を取り入れる。

消化吸収が進まないのに1回の食事量が多いと、次の食事時間までに消化が出来ていないこともあります。そんな時には、1回の食事量を減らして間食を摂るなど分割してみましょう。

## ③香辛料や香味野菜を取り入れる。

香辛料のスパイシーな香りやにんにく・生姜などの香味野菜の香りは食欲を促してくれます。ただし、香辛料を取りすぎると消化管を刺激するため、取りすぎないようにしましょう。

