

スポーツ栄養士監修 夏のエネルギー不足を防ごう②

夏場の食欲不振で食事量が減り、栄養状態が悪くなると回復までに時間がかかります。体調を良く保つためには栄養状態を悪くしないことが大切です。今回は消化・吸収を良くするポイントを紹介します。

①食事前に水分をがぶ飲みしない。

食事水分も胃に溜められるため、食事前に水分をたくさんとるとお腹がふくれて食事が食べられなくなります。また、水分で胃の消化液が薄まると、食べ物が消化しにくくなるので要注意です。

②冷たい食べ物や飲み物を控える。

冷たい物が胃の中に入ると胃の血管がぎゅっと縮んで血の巡りが悪くなり、胃の動きも悪くなります。また、胃や腸の消化酵素は35～40℃が至適温度（酵素が活発に働く温度）であるため温度が下がると消化酵素の働きが悪くなります。

③よく噛む。

噛むことは消化機能の一つです。よく噛んで食べ物を小さくして唾液と混ぜることで胃や腸の負担を減らすことができます。

