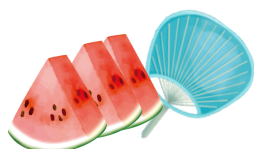


あすけんだより

7月号



熱中症対策！



夏の体調不良を 予防する工夫

さまざまな原因の予防策として、十分な睡眠や温度調節などが考えられますが、ここでは夏の体調不良を予防する食事のポイントをご紹介します。



夏野菜を食べる

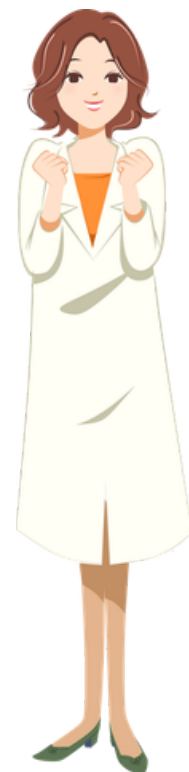
きゅうり・トマト・すいかなど、夏が旬の食べ物は、汗をかくことで失われがちなカリウムや水分を含んでいます。抗ストレスビタミンのビタミンCも豊富に含まれるので、暑さにストレスを感じる方は、夏野菜を意識してとるようにしましょう。

こまめな水分補給

たくさん汗をかく季節には水分補給が大切です。だるさや疲れを感じる前に、こまめに水分をとりましょう。特に、起きたとき、寝る前、スポーツ中やその前後、入浴の前後、野外だけでなく室内でものどが渇く前に水分補給をするのがよいです。

温かい汁物を食べる

冷たい食べ物は胃腸を弱らせる原因に。夏でも温かいものを食べるようにしましょう。お味噌汁なら汁に溶け込んだ栄養素もそのまま食べられます。



あすけん栄養士キャラクター
未来(みき)さん

©asken inc.

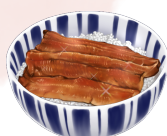
夏の体調不良にとり入れたい栄養素

夏の体調不良対策には、3食バランスよく食べることが基本ですが、特にとり入れたい栄養素を3つご紹介します。



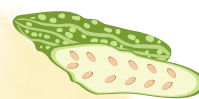
疲労回復に ビタミンB1

ビタミンB1は、疲労回復に役立つ栄養素とされています。にんにくやネギに含まれるアリシンと一緒にとるとカラダに吸収されやすくなります。例えば、豚肉をにんにく醤油で炒めたり、冷ややっこの薬味にネギをのせるなど工夫してみましょう。



ストレスに ビタミンC

夏は、暑さや寒暖差などでストレスを感じやすくなります。ビタミンCは、ストレスを感じると消費されるビタミンなので、この時期には特にとり入れたい栄養素の一つです。さらに抗酸化作用を持つビタミンA・ビタミンEと一緒に食べるとそれぞれの栄養素が持つ働きを高める相乗効果が期待できます。



たくさんの汗に ミネラル

たくさんの汗をかくと水分の他にカラダからナトリウムやカリウムなどのミネラルも失われます。ナトリウムは塩分で、カリウムは主に野菜や果物・海藻類に含まれます。夏に食べる機会が多くなる麺類のトッピングにほうれん草や海苔をのせて、ミネラルをとる工夫をしてみましょう。



参考コラム：「夏に増えがちな体調不良の対策に！
食生活のポイント」



クイズ

「ミネラル」

暑い夏は「ミネラル」を含む飲み物を摂るように心がけると良いですね。

Q 汗にも含まれる「ナトリウム」。ナトリウムは「ミネラル」の仲間に入のでしょうか？

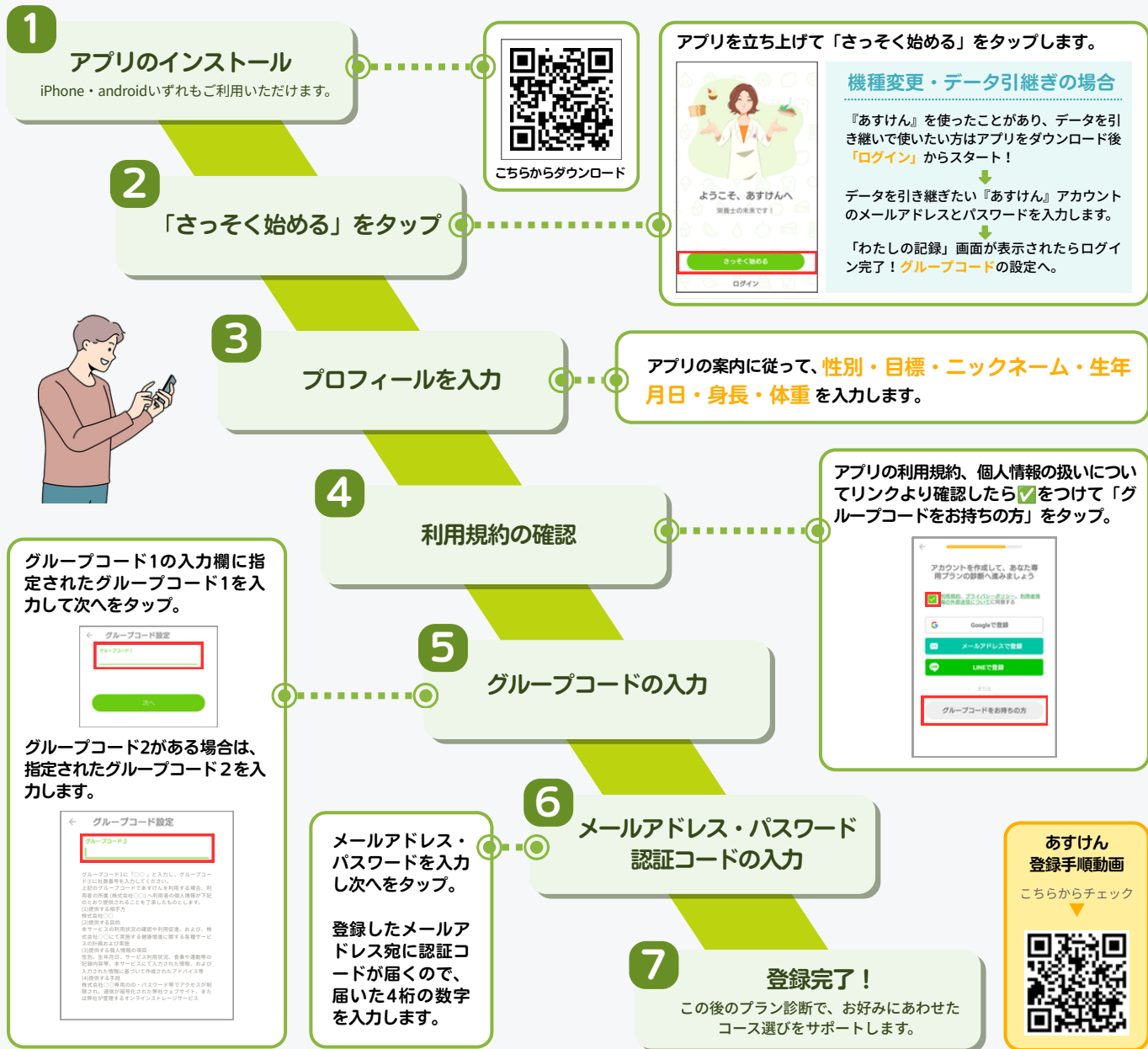


こたえは上のコラムをチェック！
「夏に増えがちな体調不良の対策に！食生活のポイント」
あすけんだより6月号クイズの正解は：②75℃で1分以上、でした。

法人サービスの利用方法



👉 登録前に準備するもの : メールアドレス パスワード ※メール認証があります。すぐに確認できるメールアドレスをご準備ください。



現在『あすけん』をご利用中の方

現在『あすけん』をご利用の方も、グループコードを設定いただくことで、法人サービスに切り替わります。



⚠️ ご注意 現在個人でプレミアムサービスをご利用中の方

グループコードを入力しても、個人で購入したプレミアムサービスは自動的に解約されず継続されます。個人で購入したプレミアムサービスの解約は別途行ってください。

※アプリのアンインストールでは課金解除にはなりませんのでご注意ください。
※個人で長期プランに課金されている場合でも、法人利用切り替えに際して払い戻しはございません。

グループコード設定前に記録したデータは引き続きご利用できます。
(あすけん会員IDに紐づいてデータは引き継がれます。)