

健康レシピ

残暑を元気に乗り切る食事のコツ

毎日暑いですね☀️暑い日が長く続くと、体がついていかず、だるさや食欲不振につながりやすくなります。
この時期は「なんとなく疲れが抜けない」「冷たいものばかりに手が伸びる」と感じることがあります。

残暑で起きやすい体調の変化

この時期は夏の疲れが蓄積し、体に次のような影響が出やすくなります👉

- **自律神経の乱れ**：冷房と外気の温度差で体温調整がうまくいかない
- **疲労感**：暑さで代謝が高まり、ビタミンやミネラルが消耗
- **食欲低下**：冷たいものやさっぱりしたものに偏って栄養不足になりやすい



残暑対策の食事ポイント

1. 疲労回復には「ビタミンB群」

糖質や脂質をエネルギーに変えるには**ビタミンB群**が欠かせません。

不足すると身体を動かすためのエネルギーが産まれないので「だるい・疲れが抜けない」と感じやすくなります。

★**おすすめ食材**：豚肉、鰻、納豆、卵、玄米、ナッツ、トマト、オクラ、ネギやにんにくなどの香味野菜



2. 水分+ミネラルを意識

水分補給はもちろん大事ですが、汗と一緒に失われるのは「水」ではありません👉

ナトリウムやカリウムを補うことで体のバランスが整いやすくなります。

★**おすすめ**：麦茶、梅干し、野菜たっぷりの味噌汁、果物（バナナ・オレンジ・キウイなど）

3. ビタミンCで夏のダメージケア

紫外線やストレスでビタミンCはどんどん消費されます。

肌の調子を整え、免疫力をサポートするためにも意識してとりましょう👉

★**おすすめ食材**：パプリカ、ブロッコリー、キウイ、柑橘類🍊



4. 胃腸にやさしい食事でリセット

冷たい飲み物を取りすぎると、胃腸が冷えて消化力が落ちます。そんな時は、温かい汁物やおかゆなど、消化にやさしい食事をプラスしてあげましょう。残暑は「**夏の疲れ**」と「**気温差ストレス**」で体調を崩しやすい時期です。

- ビタミンB群で疲労回復
- ビタミンCで夏のダメージを修復
- 水分+ミネラルで体を整える
- 胃腸を冷やしすぎない

自分の体を労りつつ、季節の変わり目を楽しみながら元気に乗り切っていきましょう！！

