

# どんなものがおすすめ？ 夏バテ予防の食事

Step **1**

## 01 そもそも夏バテとは？



主な原因

外気温と室内の温度差による  
自律神経の乱れ  
高温多湿の環境による発汗での  
体内バランスの乱れ  
寝苦しさによる睡眠不足  
↓  
胃腸の働きが弱まる

夏は冷たいものを摂取する機会が増えるため食欲不振や消化不良を招く

## 02 夏バテ予防に効く主な食品は？



豚肉・うなぎ・大豆  
ビタミン B 群  
炭水化物に含まれる糖質を  
エネルギーに変える酵素を助ける

→ 疲労回復



梅干し・柑橘類  
クエン酸  
唾液や胃酸の分泌促進

→ 食欲増進



夏野菜(トマト・ピーマン・ゴーヤなど)  
ビタミン C  
紫外線が作る活性酸素を除去し免疫力回復

→ 疲労回復

※写真・イラストはイメージです

# どんなものがおすすめ？ 夏バテ予防の食事

Step **2**

## 夏バテを防ぐ食事方法

Point 1

食事は量よりも質とバランスを重視

食欲不振時は、無理にたくさん食べず、胃に負担がかかりにくい食べ物をバランスよく摂取。



Point 2

冷たいものの取り過ぎに注意

冷たい物は胃腸に負担がかかるので、食欲不振の原因の一つに。



Point 3

香辛料を加える

香辛料は食欲を増進させる働きが期待できるので、胡椒や唐辛子、わさびなど取り入れやすいものから試してみると良い。



メーカー株式会社公式チャンネル \ チャンネル登録 & 高評価もお願いします /

# YouTube 絶賛配信!

栄養満点レシピ、家族を応援する時短レシピや楽しいアイデアがいっぱい!



女優や声優として活躍中の  
木下あゆ美さんに  
ご出演いただきました!



テレビドラマ  
『特捜戦隊デカレンジャー』  
『怒み本舗』  
『獣電戦隊キョウリュウジャー』  
メーカーッキング 検索  
メーカーッキング/家族応援クッキング

※写真・イラストはイメージです