

## ぼちぼちダイエット

夏バテに注意！

《夏バテ》は正式な病名ではありません。夏の暑さからくる体調不良を総称して夏バテと呼んでいます。夏バテの症状は、主に全身疲労感・食欲不振・体重減少です。減量中だから、体重が落ちてちょうどよい・・・ではありません！自律神経やホルモンの調節が乱れており、健康的なやせ方ではありません。なにより、涼しくなって食欲が出てきたら、すぐに元に戻ってしまいます。

ポイント**はビタミンB1**

夏バテの大きな原因の一つが、ビタミンB1の慢性不足です。ビタミンB1は、身体の中でエネルギーを作り出すときに必要となる物質です。食べたものをしっかり燃やす燃焼促進剤のようなものです。ビタミンB1が不足すると、不完全燃焼を起こして、疲労物質である乳酸がたまりやすくなります。

汗とともに失われる**ビタミン**

ビタミンB1は水溶性のビタミンで、身体に貯蓄することが難しく、毎日少しずつ必要があるビタミンです。汗や尿とともに排泄されてしまうので、夏場に汗を多くかけば、ビタミンB1も多く失われてしまいます。またストレスによっても失われます。しっかりと補給をしなければなりません。

アリシンや**クエン酸もポイント**

アリシンは、ビタミンB1の吸収を良くして、効果を長続きさせる働きがあります。クエン酸は身体にたまった疲労物質の解消をしてくれます。ビタミンB1とともにしっかりとりたい物質です。

### 夏ばて予防の味方！

- おちや : 上手な水分補給源
- さかな : 消化の良いタンパク源
- かいそう : ミネラルたっぷり
- なっとう : たんぱく質、ビタミン豊富
- すっぱいもの : クエン酸で疲労回復
- きのこ : ミネラルの宝庫
- やさい : ビタミンの宝庫
- ねぎ : アリシンでB1を効率よく

夏バテ解消のためのお勧め食品

ビタミンB1は、うなぎ、豚肉、鯛、ぶり、大豆、モロヘイヤ、玄米、ほうれん草、ごまなどに多く含まれます。アリシンは、ネギの仲間、ニンニク、ニラ、ネギ、玉ネギなどに、クエン酸は酸っぱい食べ物、レモン・オレンジなどのかんきつ類や梅干しに多く含まれます。夏バテ予防にお勧めの食品をまとめて「おさかなすきやね」として右にあげておきます。

胃腸への配慮も！

気温が高いと胃腸の働きは弱まります。また、水分の取りすぎは胃液を薄め、消化能力を落としてしまいます。また、冷房の利いた室内と外の温度差が大きいと、自律神経の調節が追いつかなくなり、ますます胃腸の働きを弱めることとなります。胃腸に負担の少ない消化のよいものをとることも大切なことです。

とり方の工夫をしましょう

脂質の多い食品は、消化に手間がかかるので、とりすぎには注意したいものです。ところが、ウナギや豚肉は脂質を多く含む食品です。どうしたらいいのでしょうか？たとえば、ウナギの場合、胃腸が弱っているときは、量に気をつけることです。卵焼きにウナギを巻き込んだり巻き卵、きゅうりとの和え物など、メインではなく小鉢の一品として利用するとよいでしょう。豚肉は、脂の少ない部位を選びます

夏にお勧めの**梅肉ニンニクソース**

(材料) にんにくひとかけ、梅干し大1個、

酒小1・水小1、砂糖小1/2

しょうゆ小1/3 (小は小さじ)

(作り方) にんにくはラップに包んで電子レンジで40秒ほど加熱。ラップの上から麺棒などでつぶす。梅干しは種を取り、細かく刻んでおく。材料をすべて混ぜ合わせる。

ゆでた肉、焼いた魚、キュウリなど、いろいろなものに合います。めんつゆに足しても合います。ニンニクが苦手であれば、削り節を利用してOK。また、多少風味は落ちますが、梅やニンニクはチューブ入りのもので代用すると簡単にできます。