

[特集]夏の食事

正しい対策で乗り切る!

# 暑い季節も

# 食べて元気に

暑さが厳しくなる夏は急に体がだるくなったり、食欲不振になったりする方もいるのではないのでしょうか。食欲不振になってしまうと体に必要な栄養を摂ることができず、体力が回復するのに時間がかかってしまいます。食欲不振になる原因を知り、正しく対策しましょう。



## 原因 夏の食欲不振の原因

### 暑さによる影響

夏は気温が高く、湿度の高い日が続きます。暑さによって体力が消耗すると、胃腸の働きが低下して、体の疲労感や倦怠感が強くなり食欲不振の症状が起こりやすくなります。



### 汗による水分と塩分の喪失

たくさん汗をかく夏は、体から多くの水分と塩分が失われます。水分・塩分不足により、食欲不振を引き起こします。

### 冷たい飲み物や食べ物

暑い日は、冷えた飲み物や、アイスクリームなどをつい食べすぎているかもしれません。しかし、冷たい飲食物を摂りすぎると、食欲が低下します。



## 食欲不振を解消する生活のポイント

### 規則正しい生活

就寝時間と起床時間を決めて、生活リズムを整えましょう。



### 適度な運動

朝と晩の日差しが弱く涼しい時間帯に、ウォーキングやラジオ体操など軽い運動を行いましょう。



### 体を冷やしすぎない

冷房などで、室内外の温度差が5度以上になると自律神経が乱れやすくなります。こまめな温度調整を心がけましょう。

室内外の温度差は5度未満に

室内



室外



## オススメ料理

### 豚しゃぶサラダ

豚肉は糖質も低く、たんぱく質や野菜のビタミンなど豊富な栄養素が含まれています。



### 味噌汁

味噌汁には塩分やミネラルが含まれています。ワカメやアサリなど、入れる具材を工夫することで、より効果的に補給することができます。



### 夏野菜カレー

カレーに使用される香辛料には、胃腸の働きを高め食欲を刺激する効果があります。



### 食欲がないときは...

●たんぱく質(卵・肉・魚など)  
●ビタミン(野菜や果物)  
●ミネラル(牛乳や海藻)  
といった栄養素を意識した食事を心がけて、さまざまな食品を少しずつ食べましょう。

食事・運動・睡眠のバランスを整えて、暑さが続く夏を健康に過ごしましょう。生活習慣を見直しても倦怠感などが続く場合は、病院を受診しましょう。

(監修:内科高橋泰)