

# 医科学 見聞録

## 夏バテとのつらい関係

山口県栄養士会  
会長 中谷 昌子

夏は暑いのが当たり前ですが、最近は異常気象のせいか、平均気温も上昇しているようです。最高気温が40℃を超えたというニュースを聞くと、どこの国の話かしら？と思ってしまうます。スポーツ選手にとって夏は運動量の多くなる季節でもあります。毎日暑い中で練習が続くと、食欲がなくなったり、体がだるくなったりしがちです。まさに夏バテのはじまりです。

### ★夏バテ必勝・栄養フルコース作戦★

暑さによる疲れなどから食欲が落ち、そうめんやそば・冷やしうどんなど、のど越しの良いさっぱりしたものに手が伸びてしまいがちです。でも、これだけでは、炭水化物が中心となり、たんぱく質や脂質、ミネラル・ビタミン類が不足してしまいます。

たんぱく質は筋肉やじん帯、血液中のヘモグロビンの材料になり、筋疲労の回復や持久力アップには欠かせません。脂質はエネルギーを脂肪として蓄え、コレステロールは細胞膜の構成成分や性ホルモンを合成する際の材料です。汗と一緒に流れてしまうミネラルもしっかり補給し、ビタミンは体調を良好に調えるためには欠かせない栄養素です。

このように、どの栄養素もバランスよくしっかりとることによって、体調を維持し暑い夏を乗りきることができます。毎日の食事は主食(ご飯やパンなど)・おかず(主菜)・野菜(副菜)・果物・乳製品をそろえる「栄養フルコース」がおすすめです。

しかし、食欲が落ちている時は、血数が多いと箸が進まないことが多いので、主食・おかず・野菜をまとめたカレーライスやロコモコ丼、中華丼に親子丼、マーボー茄子丼、サラダうどんなどが食べやすいかもしれません。

トッパスリートが夏バテしているという話はあまり聞いたことがありません。食事量を落とさないという意識が十分にできているからでしょう。「栄養フルコース」作戦で、今年は夏バテとのつらい関係にさよならをしてみませんか。



夏バテに  
おすすめ!



カレーライス



ロコモコ丼



中華丼



親子丼



サラダうどん

主食・おかず・野菜が  
一皿になっているものが  
食べやすいですよ!

