



夏にバテない食事選び



糖尿病・代謝・内分泌内科
やすだクリニック
Yasuda Diabetes Clinic

7月です！梅雨も明けたら夏本番。夏日、真夏日、猛暑日と辛い暑さがやってきます。食事のリズムを整えて、夏を乗りきりましょう。



食事時間は規則正しく！



欠食ないように1日3食食べます。食事をせずに外出するとともに補給されていない体から水分、ミネラルが汗とともに失われると熱中症の危険リスクが高まります。特に朝食！しっかり食べて一日のスタートを切りましょう。また、汗をかいた後の食事で失われた水分、ミネラル分、エネルギー源をしっかりチャージしましょう。

食事バランスを整える

麺類でのどごしよく食べよう、残りごはんでお茶漬けなど主食のみの食事はNGです。炭水化物の割合が多いと食後高血糖になります。たんぱく質、繊維やビタミンの多い野菜を毎食必ず食べましょう。



ビタミンB1



糖質がエネルギー源に代わるために必要な働きをします。豚肉の赤身、大豆などを取り入れましょう。また玄米など精製度の低い穀類にも含まれます。ウナギも多いです。かば焼きのタレは甘いので血糖値が上がらない範囲の量で食べて下さい。

ビタミンC

暑さによるストレスで消費されやすく、不足すると疲れやすくなったりします。旬の夏野菜はたくさんありますが、トマト、ゴーヤ、ピーマンに豊富です。



アリシン



アリシンは、にんにくや玉ねぎなどに含まれる刺激的な香気成分です。ビタミンB1の吸収力が高まりまること土糖質の代謝の縁の下の力持ちの役割。豚肉の冷しゃぶに玉ねぎスライス、ニラとニンニク入れた炒めなどお勧めです。

夏野菜は、水分やカリウムを豊富に含んでいるものが多く、**身体にこもった熱を身体の中からクールダウン**してくれます。トマトやキュウリなど生で食べられるものも多いです。また、夏野菜の煮物、ラタトゥユを常備菜にするといつでもすぐに夏野菜が食べれるのでお勧めです。