



しっかり栄養をとって まだまだ続く暑さを乗り切ろう!

虫の音に秋の気配が感じられるようになりましたが、9月とは思えないほどの猛烈に暑い毎日が続いています。「危険な暑さ」のため屋外での活動を控える日もあり、まだまだ、暑さ対策が必要です。暑さを乗り切るために日々の食事が大切であることは言うまでもないのですが、子どもたちに「しっかり食事を摂ろう。」と意識してもらうため、「医師が教える子供の食事大全」(ワニブックス)などを参考に、栄養について紹介したいと思います。



気温が高いと、私たちの身体は体温を調節するために、たくさんの汗を出します。その汗は、単なる水ではなく、ミネラルや鉄分、ビタミンB群などたくさんの栄養素を含んだ液体です。たくさんの汗と共に、たくさんの栄養素が流れ出ていることになります。暑くて食欲がないからと言って、きちんとした食事で栄養を摂らないままだと栄養不足に陥ってしまうという訳です。



また、熱中症を防ぐために水分を補給しますが、水分を多く摂ることで胃酸が薄まり、栄養が吸収しにくくなるという危険性もあるそうです。もしも、その飲み物が砂糖の入った炭酸飲料であるなら、糖質の代謝にビタミンB群が使われてしまい、さらなる栄養不足を招くことになるそうです。

暑い夏の食欲不振や倦怠感は、まさに栄養不足の証拠であり、秋になるとどっと疲れが出て体調を崩す原因になります。猛暑のストレスに屈することなく日々健康に過ごすためには、汗で大量に無くなりがちなビタミンB群、カリウム、カルシウム、鉄分をしっかり補給することが大切です。

さらに、紫外線のリスクもあります。プールに行った後や屋外で活動をした後にぐったりと疲れるのは、紫外線に当たった皮膚のたんぱく質が壊れ、それを修復するために起きた反応です。



紫外線は、強力な活性酸素を発生させるので、大量に紫外線を浴びた時には抗酸化作用の高いビタミンCの摂取が必要です。ビタミンCは、しみのもとであるメラニン色素の生成を抑えるので、日焼け対策には不可欠な栄養素です。肌の修復を促すためには、タンパク質を摂ることも重要です。さらに、タンパク質がきちんと代謝されて健康な皮膚がつくられるためにはビタミンB群が必要です。

ビタミンB群

エネルギーをつくる。皮膚を健康に保つ。

疲労を回復する。糖質の代謝を促す。

牛肉 豚肉 鶏肉 (レバー、むね肉、ささみ)

うなぎ かつお いわし さば ほたて
しじみ さつまいも バナナ など



タンパク質

骨や筋肉をつくる。



じょうぶな肌をつくる。エネルギー代謝を上げる。

豚もも肉 牛もも肉 鶏肉 かつお たまご
チーズ 油揚げ 納豆 豆腐 など

ビタミンC

活性酸素を抑えて健康を維持する。



免疫力を高める。鉄分の吸収を高める。



赤ピーマン ミニトマト ブロッコリー
柿 キウイフルーツ ジャガイモ など

カリウム

血液の恒常性を保つ。



刻み昆布 ひじき 切り干し大根 バナナ
にんじん アボカド きなこ など

カルシウム

血液の恒常性を保つ。



骨をじょうぶにする。胃酸の分泌を促進する。

牛乳 ヨーグルト チーズ 干しエビ 厚揚げ
小松菜 チンゲン菜 豆腐 ししゃも など

鉄分

全身に酸素を届ける。



血や骨をつくる。皮膚の代謝を促進する。

豚肉 鶏レバー 牛赤身肉 いわし など