

あず中ーらいく

今回のテーマ

夏バテ対策 水分と食事編

☞ 水分補給の目安は30分に1回

喉が渴いた時は、体内の水分量は既に2%減少の**脱水状態**。
がぶ飲みではなく、こまめに少しずつ飲みましょう。

☞ 常温に近い飲料がヨシ！

胃を冷やすと消化機能が低下します。そしてスポーツ後ではなくてもたまにはスポーツドリンクも選んでね。汗で失われた塩分や糖分の補給になりミネラルバランスが整います。

☞ ジュース、エナジードリンク、アルコールに注意

糖質の分解に「疲労回復のビタミン=B1」を多量に消費するため疲れやすくなります。カフェインには利尿作用があり、脱水になりやすいので摂取量に気を付けて。



☞ 食事は量より質

1日3食、主食・主菜・副食を少しずつでも良いのでバランスよく。ビタミンB1=豚肉・玄米・大豆・ほうれん草は、**アリシン**=にんにく・にら・ネギ・たまねぎと一緒にとると吸収力UP。ぜひ一緒に。そして酸っぱいもの=レモン・グレープフルーツ・オレンジ・梅干の**クエン酸**には疲労原因の乳酸を排出してくれますよ。

☞ 暑い時こそ、**熱〜い**食事

食欲がない時は香辛料=こしょう・カレー粉や香味料=しょうが・にんにくの入った食べ物がおすすめ。胃液の分泌を活発にし、消化機能をUPさせ食が進むかも。



続きは『エコな暑さ  対策』へ

夏バテ
予防