

アスパークだより

No.484 8月15日発行 橋口 知佳

夏に摂りたい栄養素



暑い季節、夏バテ気味で食欲が落ちている方も多いのではないのでしょうか。

そんな時は、栄養不足に要注意！今回は、夏に意識してしっかり摂りたい3つの栄養素についてご紹介していきます。

夏に摂りたい栄養素①ビタミンB1

ビタミンB1は、疲労回復に効果的な栄養素です。ビタミンB1は体内に蓄えておけないだけでなく、汗とともに排出されやすいという特徴もあります。

《ビタミンB1を多く含む食材》

豚肉・卵・玄米・アボカド

夏に摂りたい栄養素②ビタミンC

ビタミンCは、ストレスを軽減するホルモンをつくってくれる栄養素です。暑さや疲労を感じると、ストレスを軽減するホルモンが分泌されるため、夏は積極的にビタミンCを摂る必要があります。

《ビタミンCを多く含む食材》

カラーピーマン・ブロッコリー・キウイフルーツ・じゃがいも

夏に摂りたい栄養素③良質タンパク質

良質タンパク質とは、必須アミノ酸をバランスよく含んでいるタンパク質で、体の中で効率よく利用され、体をつくる材料となります。暑さで食欲がなくなると、良質タンパク質の摂取量も低下してしまうため、意識をしてとっていききたい栄養素となっています。

《良質たんぱく質を多く含む食材》

鶏ささみ・豚ひれ肉・牛もも肉・マグロ・カツオ・鮭・納豆・豆腐

ビーフジャーキー・するめ

食欲がない時は、さっぱりとした味付けや冷製レシピがおすすめ♪
加熱など調理法によって栄養素が変わる食材もあるので、興味のある方はぜひ調べてみてくださいね。