

お知らせ マイナビベアの活躍を描く「くまっぼう」に注目！

【新着記事】	【イチオシ記事】	【人気記事】	転職	トレンド	コネタ	会社
キャリアアップのいろは	アデコの転職支援	学習・勉強	英語スキルアップ	中国語	パワポテンプレート	電話メモ
オリジナルフリー素材	セミナー					

食欲不振の夏を乗り切る！ 毎日の食生活の「○」と「×」

OFFICE-SANGA
[2013/07/25]

猛暑の夏を乗り切るには、正しい食生活が大切。分かってはいても、つつい冷たい飲み物を一気に飲みしたり、めん類中心の食事になったりして、食欲不振に悩まされている人も多いのではないのでしょうか。食生活アドバイザーの村井美月さんに、夏バテや食欲不振にならないための食生活について教えていただきました。

冷たい飲み物の一気に飲みが食欲不振を引き起こす

——暑い夏はつつい冷たい飲み物をがぶ飲みしてしまいます

「冷たい飲み物の取りすぎはよくないですね。冷たい飲みもので身体が冷えすぎると、自律神経のバランスが崩れて、体温調整がうまくいかない身体になり、疲れやだるさにつながります。また、胃腸が急激に冷やされると胃や腸の血管がキュッと収縮し、血流が悪くなって胃腸の働きが低下します。結果、食欲も落ちてしまいます」

——でも、夏には水分補給も必要ですよね？

「冷たい飲み物の取り過ぎや一気に飲みがよくないと言っているのがあって、適度な水分補給は当然必要です。水を一気に飲むと血液が急激に薄まり、心臓や血管などの循環器系や尿を作る腎臓にも負担がかかります。

水分補給で大切なのは、のどが渇いてから一気に補給するのではなく、少しずつ何回にも分けて飲むようにすることです。そうすることで血液の濃さを一定に保つことができます。特に外出の前後、入浴の前後、就寝の前後は意識して水分を取るようにしましょう。

それから食事前にたくさんの水を飲むと、胃液が薄まり消化不良や胃もたれの原因になりますので注意してください。また夏には大量の汗をかいて体のミネラルも失いますから、水以外に麦茶やルイボスティ、黒豆茶などミネラルを豊富に含むノンカフェインの飲料がお勧めです」

——食べ物も、つつい冷たいめん類を選んでしまうのですが

「猛暑で体が疲れたり、冷たい飲み物を取りすぎたりして胃腸の調子が悪くなると、食欲が落ちて、そうめんやそば、冷やし中華などさっぱりしためん類の食事が増えがちです。でも、めん類などの糖質ばかりの食事では、ビタミンやミネラル、たんぱく質が不足して、ますます体がだるくなり元気が出ない状態になります。

糖質を分解してエネルギーに変えるにはビタミンB1が必要で、ビタミンB1が不足するとエネルギー不足になり、疲れやすくなったり集中力の低下やイライラを引き起こします。夏バテを感じたら、ビタミンB1を豊富に含む食べ物を意識して取りたいですね」

——例えばどんな食べ物ですか？

「ビタミンB1を豊富に含む豚肉料理がお勧めです。ニンニクやニラなどと一緒に食べると、一層ビタミンB1が吸収しやすくなります。『土用の丑の日』のうなぎもビタミンB1をはじめとするビタミン類やミネラルが豊富に含まれている食材ですから、疲労回復におすすめしたい食材です。

日頃、野菜不足の方は、駅のスタンドなどでもよいので、フルーツジュースや野菜ジュースを飲むようにしてビタミン、ミネラルを補給しましょう」

冷たい麺類には体を温めてくれる薬味やスパイスを添える

——夏の熱中症対策にタマネギもよいと聞きますが？

「タマネギを継続的に摂取することで血管内皮機能が改善されることが分かっています。暑さを我慢しすぎると熱中症になる恐れがあるばかりでなく、脱水症状による脳梗塞や心筋梗塞の発症リスクも高まるといわれます。水分不足で血液がドロドロになりやすい夏場はその対策が必要で、抗酸化力の強いタマネギの摂取も心がけると良いでしょう」

——熱い食べ物もよいのでしょうか？



村井美月氏

「胃腸の調子を整えるために、意識して体を温める食材を取り入れるのはとても良いことだと思います。薬味やスパイスには身体を温めたり消化を助けたりする働きがあります。冷たいめん類を食べるときにも、ネギやショウガ、ワサビなどを添えるだけでずいぶん身体に優しくなります。

カレーもよいですね。多種多様なスパイスが入った料理ですから、食欲がなくなったり胃腸が弱ったりしたときの料理として最適です。

いずれにしても、規則正しい食生活が基本ですね。毎日の睡眠時間を確保し、食事は3食きちんと食べることが重要です。朝食もちゃんと取って、体にとって大切な栄養素、エネルギーをチャージしましょう。規則正しい生活をしている人は、そうでない人の何倍も元気に過ごせていますよ」

——食生活アドバイザーというのはどんな資格なのでしょう？

「食生活アドバイザーは、家庭や地域、会社など身近なところで、食事などに関する正しい知識を伝え、実践していくための提案や指導を行うための資格です。生活習慣病などは、日常生活での食事の取り方や食事作りなどが正しくできていないことに原因があると考えられますから、私たち食生活アドバイザーの役割はとても重要になってきています」

——資格をお持ちの方の活躍の場は？

「食生活に関するライター業をする方、レシピ開発をして企業で提案なさる方、スーパーやデパートなどの食材売り場でお客さまにアドバイスなさる方、地域の食育講座を企画したり講師をなされている方、介護ヘルパーや介護施設で働く方など、様々な人がいろいろな場所で活躍されています」

profile

村井美月(むらいみづき)

一般社団法人FLAネットワーク協会 食生活アドバイザー公認講師。ワークスプランニング代表。女子栄養大学大学院にて修士(栄養学)取得。食生活(栄養・健康・食材)に関する企画・執筆などに従事するほか、講師として大学や専門学校などで講演活動を行っている。著書は「3ステップで最短合格! 食生活アドバイザー検定2級テキスト&模擬問題」(秀和システム)、「朝ごはんを人生を成功に導く方法」(電子書籍 アドレナライズ)など。

マイナビグループの関連サイト

[→サービス一覧](#)



[求人情報](#)

[学生の就活](#) | [留学経験者の就活](#) | [看護学生の就活](#) | [転職情報](#) | [転職エージェント](#) | [アルバイト](#) | [パート](#) | [派遣求人](#) |

[進路情報](#)

[高校生の進路情報](#) | [10代のライフデザイン](#)

[情報サービス](#)

[総合・専門ニュース](#) | [社会人準備](#) | [就活応援](#) | [働く女性応援](#) | [雑誌・書籍・ソフト](#) | [海外向け](#) | [賃貸住宅情報](#) | [ウエディング情報](#) | [世界遺産検定](#)

[人材派遣・紹介](#)

[人材派遣](#) | [人材紹介](#) | [看護師の求人](#) | [薬剤師の転職](#) | [クリエイター求人](#) | [新卒紹介](#) | [第二新卒](#)

[法人向け](#)

[新卒採用支援](#) | [研修サービス](#) | [キャリア開発・再就職支援](#) | [発送代行](#) | [高校進路指導支援](#)

株式会社 マイナビ Copyright © Mynavi Corporation [会社概要](#) | [サービス一覧](#) | [事業所案内](#) | [社会的な取り組み](#) | [採用情報](#) | [グループ会社](#) | [個人情報保護方針](#)



10821880(04)