



夏バテ、でだるい時こそ 気を補おう!!

汗をかくことが多いこの時期。汗とともに「気」(やる気、元気のパワー)も失われがちです。そのため疲れ、だるさがでて、「夏バテ」症状があらわれてしまいます。今回は、そんな症状が出ないよう「気」を補う食べ物についてお教えします。

食品には
さまざまな
効果が!

夏は高温多湿で身体の中にも水分がたまってしまいます。消化器の胃腸はそこからダメージを受けやすく、食欲不振や消化不良につながり、疲れやだるさが出やすくなります。まずは余分な水分を身体から出す食べ物を取り入れてみましょう。また、暑いからといって冷房や冷たい食べ物、飲み物ばかりとっていても胃腸を弱める原因になります。身体の熱をとる食べ物、身体を温める食べ物を上手く選び、夏を乗り切りましょう。

『気』(元気のパワー)を補う食べ物



大豆、枝豆、オクラ、長芋、生姜、ミョウガ、ニンニク、セロリ、うなぎ、梅干し、しじみ、イカ、タコ、アジ、肉類、ゴマ、酢

余分な水分を出す食べ物



きゅうり、冬瓜、とうもろこし、豆類、海藻、そば、あさり

身体を温める食べ物



ニラ、ネギ、生姜、青じそ、ニンニク

身体の熱をとる食べ物



苦瓜、セロリ、きゅうり、トマト、ナス、スイカ、メロン、春雨、わかめ、そうめん、そば、ミント

夏バテにカレー!!



カレーの香り、辛味のスパイスには「胃を元気にする」「血行促進」「発汗作用」「におい消し」などがあります。こうしたカレーにオクラ・ナス・トマト・枝豆などの野菜をたっぷり加えれば、夏バテ防止につながります。レトルトカレーに野菜を加えるだけでも効果あります。簡単に夏の1品にオススメです。

