

アスリートのための 「食と栄養」 FACT SHEET

2020.9.10

04号

夏の疲れを和らげる（4つの）生活習慣

うだるような暑さが続き、「食欲がわからない」「疲れが抜けない」「やる気が起こらない」といった「夏バテ」の症状が現れやすい季節です。夏場の疲れや胃腸の機能を回復させるための食事と栄養補給のポイントについてまとめてみました。

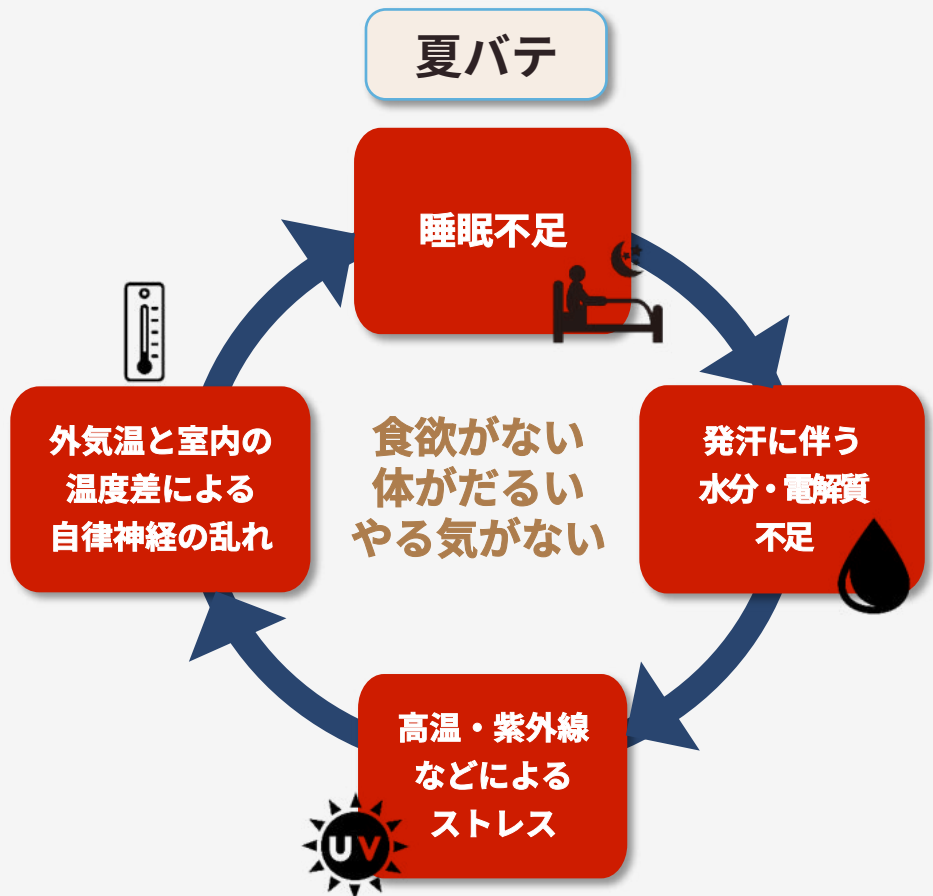
夏バテの原因

夏バテは、熱帯夜により眠りが浅く睡眠不足になったり、発汗に伴う脱水や電解質不足（ナトリウムやカリウム）などが原因で起こります。また、高温や紫外線によるストレス、外気温と室内の温度差による体力の消耗などが重なり、自律神経の機能が低下することが要因です。

《自律神経とは？》

自律神経は、循環器や消化器、呼吸器などの活動を調整するため、自分の意志とは無関係に24時間働き続けている神経。

日中優位に働く「交感神経」と夜間に活発になる「副交感神経」のバランスが、ストレスや過労などによって乱れると、体の器官に様々な不調が現れる。



夏バテの症状を和らげる4つのポイント

その1 適切な水分補給を心掛ける

詳しくはスポーツ医学研究センターのサイト「スポーツ活動と熱中症予防」を参照

<http://sports.hc.keio.ac.jp/ja/athlete-support/medical/heatstroke.html>

その2 体を冷やさないようにする

エアコンによる体の冷やし過ぎや、冷たい食べ物・飲み物などの摂り過ぎに注意

その3 胃腸にやさしく栄養のあるものを意識して取る（裏ページで詳しくご紹介しています）

食欲が低下している時は、脂っこいものを控えめにする。疲労回復には糖質をエネルギーに変えるビタミンB₁と抗酸化物質を含む食品を活用する

その4 睡眠をしっかりとる

日中に眠くなることが多い、休日になかなか起きられない場合は睡眠時間が足りないサイン

アスリートのための 「食と栄養」 FACT SHEET

1日の
スタート！

朝食は温かいものを食べよう（飲もう）！

食欲がないからと言って朝食を抜くと、脳と体を活動モードに切り替えるスイッチが入りません。

消化に良い温かいお粥やうどんに、良質のたんぱく質を含む卵や豆腐、サラダチキンなどをプラスして1日のスタートを切りましょう。

体を温める食品

鶏肉、鮭、しょうが、ねぎ

おすすめ朝食メニュー

<鶏肉粥>

- 1.ごはん50gと水1/2カップを合わせレンジで4~5分加熱し、5分蒸らす（レトルト粥でもOK）
- 2.割いたサラダチキン、好みでおろししょうが、刻んだネギをのせる

<かきたまうどん>

- 1.鍋に水を入れて沸騰させ、冷凍うどんを入れる
- 2.めんつゆを入れて、溶いた卵を入れて刻んだネギをのせる



疲労回復！

ビタミンB₁の多い食品を積極的にとろう！

ご飯やパン、麺類などに含まれる糖質は、ビタミンB₁を豊富に含む食品とセットでとると、疲れにくくなったり疲労回復に役立ちます。



おすすめコンビニ・外食メニュー

納豆巻き、もち麦おにぎり、レバニラ、豚汁、豚しゃぶサラダ、枝豆、冷や奴、全粒粉パンサンドイッチ、豚肉とキャベツのペペロンチーノ、豚肉のしょうが焼き（食欲が低下している場合は脂身を残す）

細胞を修復！

抗酸化物質を含む食品を意識してとろう！

抗酸化物質を含む食品は、酸化した細胞を修復し疲労回復を促すのに役立ちます。






抗酸化物質を多く含む食品

鶏肉（むね肉、もも肉、ささ身）、豚肉（もも肉、ロース）、マグロ、カツオ、人参、かぼちゃ、ほうれん草、ブロッコリ、パプリカ、じゃが芋、キウイ、オレンジ、グレープフルーツ、アーモンド、落花生

食欲が低下している時に控えたい食品とメニュー

*少量であれば食べて問題ありません。但し、胃腸の機能が低下している時は控えめに

脂っこい料理	食物繊維を多く含む料理	刺激の強いもの
脂身の多いステーキ、とんかつ 鶏のから揚げ、ハンバーグ スパゲティーカルボナーラ カレー、牛丼など	きんぴらごぼう、切干大根 れんこんのきんぴら オクラのおかか和え ワカメの酢の物など	唐辛子、からし、わさび キムチ、からし明太子など
		
食べたものの胃での滞留時間が長くなり、消化・吸収に時間がかかります。		辛いものの摂り過ぎは胃酸の分泌を高め、胃の粘膜を傷つける原因になります。また、冷たい飲み物や食べ物（アイスクリームなど）で胃腸の機能が低下します。

本内容の一部または全部を無断で転載・複製等することは、法律で認められた場合を除き、権利侵害となるため、著作権者の許可が必要です。

執筆者：Food Connection代表 公認スポーツ栄養士 橋本玲子

《URL》 <https://food-connection.jp> 《Facebook》 <https://www.facebook.com/foodconnection.jp>

問い合わせ：慶應義塾大学スポーツ医学研究センター 《URL》 <http://sports.hc.keio.ac.jp> 《mail》 smrc-info@ml.keio.jp