

# SDC Nutrition News

vol.1

**Nutrition Newsとは？**  
 管理栄養士から食べ物や栄養のこと、  
 全身の健康に関する  
 様々な情報を発信していきます！

夏到来！  
**夏バテを**



**予防しよう**

梅雨も明け、いよいよ本格的に夏がやってきました。暑い日が続くと、これから「夏バテ」してしまう方も多いと思います。そのため、今回は夏バテを予防し、暑い夏を乗り切るための栄養素や食べ物をご紹介します！

## 夏バテの主な症状

- ・ 全身の倦怠感、だるさ
- ・ 食欲不振
- ・ 頭痛
- ・ 熱っぽさ
- ・ イライラ
- ・ 無気力

など

食べ物以外でも

- ・ こまめな**水分補給**
  - ・ 十分な**睡眠**をとる
  - ・ **エアコンの温度**を冷やしすぎない
- など**生活習慣**にも気をつけましょう！



## ビタミンB1

ビタミンB1は水溶性ビタミンの1種で、主に糖質をエネルギーに変える時に必要な栄養です。そのため、疲労回復や元気に動くためのエネルギーを作ってくれる夏バテ予防にぴったりのビタミンです！

主に含まれている食べ物

→豚肉、うなぎ、玄米、大豆、ごま など



## ビタミンC

ビタミンCはアスコルビン酸とも呼ばれ、体内の酸化還元反応や、コラーゲンの合成に必要な栄養です。そのため、夏バテにならないような、ストレスに負けない体づくりをしてくれるビタミンです！

主に含まれている食べ物

→野菜、果物（キウイやイチゴ）、いも類 など

