

夏の栄養補給 での注意点



夏には水分と塩分の補給が大切ですが、
それ以外に栄養補給で大事なことはありますか？



夏は基礎代謝
が下がるため、
カロリー重視の

食事では過剰になり太る
原因になりかねません。

それよりもビタミンなど
の微量栄養素を補給する
方が大事です。

特に水溶性と
いわれるビタミン

ンBやCは、汗
とともに流れ

出るために、汗
かきな夏は不

足がちになり
ます。8種類あ

るビタミンBは、呼吸から
体内のエネルギーをつく

り出しますので、ないと生
きていけません。不足では

疲れやすいなどの夏バテ
の原因にもなります。一方

ビタミンCは抗酸化作用



があり、疲労予防

や回復に役立ちます。そ
れぞれ多く含まれる食品

はインターネッ
トなどでもご参

照ください。簡
単にいえば、主食

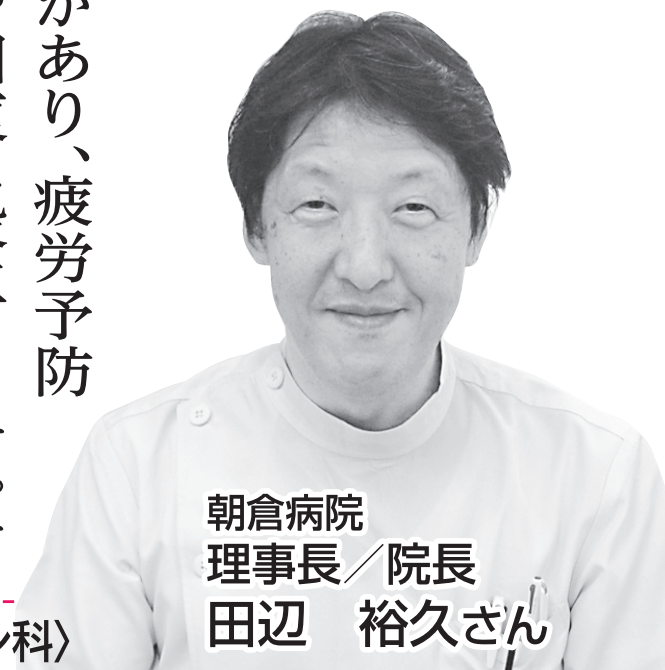
よりおかず、特に
糖分が多く食べ

やすい食品の食
べ過ぎは注意です。なお両

ビタミンも体内に蓄積し
にくく、食事で不十分な

ら適量のサプリメントで
の摂取もあり得ます。こ

れで夏をB・C(ビシ)っとい
きたいですね。



朝倉病院
理事長/院長
田辺 裕久さん