



アスリートの夏バテ対策 (食生活編)

やまぐちスポーツ医・科学サポートセンター
日本体育協会公認スポーツ栄養士
中村 由佳里

アスリートにとっても夏はスタミナ勝負の季節です。暑い中でのハードな練習が続くときに気を付けなければならぬのが「夏バテ」。気温が高くなり湿度が上がると蒸し蒸ししてくると、食欲が落ちて、食事量も減りがちになります。これにより、練習で消費したエネルギー量を補給することが難しくなり、体重が減少する選手を見かけます。こんな時こそ、食事をどう摂るかが夏バテを予防するポイントになります。

夏バテ危険度チェック ~該当する項目に印をつけてみましょう。~

症状	<input type="checkbox"/>	①食欲がなく最近体重が落ちぎみ
	<input type="checkbox"/>	②体がだるくやる気が起こらない
	<input type="checkbox"/>	③蒸し暑さで寝苦しく睡眠不足ぎみ
生活習慣	<input type="checkbox"/>	④朝は食欲がなく抜くことが多い。または、昼食を食べなかつたりと食生活が不規則
	<input type="checkbox"/>	⑤のどごしのよい麺類などで済ませることが多い
	<input type="checkbox"/>	⑥冷たいジュースやアイスクリームをよく食べる
	<input type="checkbox"/>	⑦夕食は簡単な食事で済ませることが多い
	<input type="checkbox"/>	⑧ボリューム感のある脂っこい料理は食べたくない
	<input type="checkbox"/>	⑨汗をかかないよう水分を控えている
	<input type="checkbox"/>	⑩体がだるいので運動や外出を控え、冷房のきいた室内で過ごすことが多い

※①~③ 1つでもあると要注意! ④~⑩ 項目が多いほど危険度大

★基本はバランスのよい食事!!

★だるさを和らげてくれる効果があるビタミンB₁をたっぷり摂りましょう

【ビタミンB₁の多い食品】

玄米、胚芽精米、豚赤身肉、レバー、うなぎ、大豆・大豆製品、枝豆など

★温かい料理や香辛料を使った料理で血行をよくし、新陳代謝を高めましょう

【辛味成分の多い食品】

唐辛子、カレー粉、わさび、からし、コショウ、豆板醤、キムチ、チリソースなど

★食欲がないときは、香味野菜や柑橘類、梅干し、酢などの酸味を取り入れましょう

【香味野菜のいろいろ】

ニラ、ねぎ、玉ねぎ、にんにく、青しそ、しょうが、みょうが、パセリ、セロリなど

★麺は具だくさんにしましょう

せん切り野菜、卵、ゆでた肉などを添えて(五目ビーフン、具だくさんの冷やし中華やソウメンなど)

★水分補給は多すぎず、少なすぎず

毎食お茶や水を飲みましょう。冷たい飲み物のがぶ飲みは禁物!!



おすす
め
レシピ

豚肉と厚揚げのキムチ炒め

疲労回復に効果のあるビタミンB₁がたっぷり!
調理法もとても簡単な一品です。

高たんぱく
高ビタミンB群



材料	[1食分]
豚もも肉薄切り	50g
厚揚げ	1/4 枚
大豆もやし	1/6 袋
にんじん	1/8 本
にら	1/3 束
キムチ漬け	40g
植物油	小さじ1
醤油	適宜

作り方
①豚肉、厚揚げは一口大に切る。にらは3cmの長さに切り、にんじんは薄い短冊切りにする。
②フライパンに油を熱し豚肉を炒め、肉の色が変わったら、野菜類とキムチ漬け、厚揚げの順に加えて炒める。
③味を見て醤油で調味する。 (エネルギー245kcal、たんぱく質18g、ビタミンB ₁ 0.7mg)