

全世代に向けて夏痩せに注意!! 食欲の落ちる 夏に筋肉を維持するポイント!!

夏痩せに注意すべき理由

暑い季節になると、夏バテによる体重の減少が起こります。夏の暑さで食欲が低下したり運動不足になったりすると、栄養不足が筋肉の減少に繋がるため注意が必要です。またそうめんやうどんなどの食事に偏る方が多く見られます。食事が偏ると栄養不足は免疫力の低下につながり体調を崩すきっかけになります。

夏にこそ摂りたい! 栄養素 2 選

夏に取りきたい栄養素①: タンパク質

タンパク質は、筋肉・皮膚・髪などを作り出すために欠かせない栄養素の一つです。肉・魚・卵などに多く含まれています。アミノ酸【タンパク質】が不足するとせっかく鍛えた筋肉が分解されてしまいます。なのでたんぱく質を十分に摂取することが大切です。1日当たりのタンパク質摂取量推奨量は次の通りです。

男性

60g/日

女性

50g/日

夏に取りきたい栄養素②: ビタミンB1

ビタミンB1は、筋肉を維持する為に欠かせない栄養素です。玄米・大豆製品・豚肉などに多く含まれています。ビタミンB1には糖質をエネルギーに変える役割があり、不足すると食欲低下や体のだるさを引き起こします。汗から排出されやすいため、夏は特に意識する事が大切です。

ニンニクに含まれるアリシンはビタミンB1の吸収を助ける効果があります!!



【夏にこそオススメの料理】

豚ロースニンニク焼き



材料	たれ
豚ロース (200g)	酒(大さじ1)
ニンニク (1かけ)	みりん (大さじ1)
塩コショウ (少々)	醤油 (大さじ1)
サラダ油小さじ1	おろしにんにく小さじ1/2