

夏の元気に必要な栄養素



健保だより

令和2年8月21日号

※ダイワボウ労働組合「組合新聞」第1048号
(令和2年8月10日発行)に掲載の
「健保とあなた」と同じ内容です

夏場は、そうめんやうどんなど炭水化物にかたよった食事や、汗とともにたんぱく質・ビタミン・ミネラルが失われることで、栄養バランスが崩れたり、夏バテに陥ってしまうことがあります。

食生活の時間を決めて、1日3食、食事をするのが大切です。
いろんな食品から、少しずつでも、バランス良く栄養を摂るように心がけましょう。

たんぱく質

筋肉や臓器、肌、髪、爪、体内のホルモンや酵素、免疫物質などを作り、栄養素を運搬します。
疲労回復や持久力アップ、弱った内臓を修復するのに必要な栄養素です。

たんぱく質を多く含む食べ物



肉類、魚介類、卵、大豆製品、乳製品など

ビタミンB群

エネルギー代謝や疲労回復に効果的です。
特にビタミンB1の補給を忘れずに。糖質を分解してエネルギーに変える働きがあり、疲労感や倦怠感を取り除くことができます。

ビタミンB群を多く含む食べ物



豚肉（ヒレ）、レバー、まぐろ（赤身）・かつお、うなぎなど

ミネラル

カルシウムやリン、マグネシウムなど身体の組織を構成、代謝の調節をするのに必要な栄養素でミネラル不足は、さまざまな体の不調の要因になります。

ミネラルを多く含む食べ物



魚介類・小魚、海藻類、野菜・豆類、肉類・レバー、乳製品など