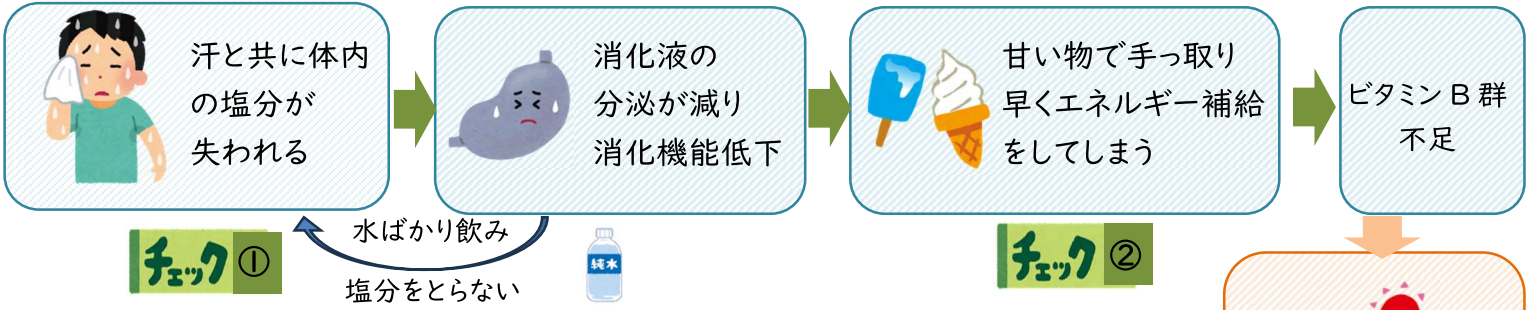
汗で失われる栄養

今年の夏も暑い日が続いていますね。夏はたくさんの汗をかきます。それは体温調節のために重要なことですが、水分と共に栄養も失われます。そんな時にどんな食事や栄養補給が良いのか考えていきたいと思います。

●汗で失われる栄養

大量の汗をかいたときは、水溶性ミネラルのナトリウム（塩分）、カリウムの他、ビタミン B、ビタミン C が失われます。夏の運動時には、スポーツドリンクが推奨されるのは、水分と共に塩分補給できるからで、夏のスタミナ料理に肉料理が多いのは、ビタミン B 群が補給できるからです。

●体の中では何がおこっているの？



夏バテを食い止めるにはチェックポイントが2つあります。その時に適切に栄養補給しましょう！「チェック①」の時にはスポーツドリンクなど適度に塩分を含む飲み物がお勧めです。「チェック②」の時には誘惑に負けず、ビタミン B 群を含むバランスの良い食事を摂りましょう。ビタミン B 群は肉類、魚類、ニンニク、卵、大豆製品などに含まれます。