



### 秋は栄養を補う季節

暑い日が続いたあと、体調を崩していませんか？  
夏はビタミン・ミネラルの消費が増え栄養不足になりやすいのです。  
秋は暑さで消耗した体力を回復させるための食事をしていきましょう。

秋の食欲には理由がある



### 暑さと栄養不足の関係

- ★ 汗をかく→ビタミン・ミネラルの排出増加
- ★ 気温差で自律神経が疲れる→食欲低下→栄養摂取不足
- ★ 暑い気温、強い日差し→ビタミンの大量消費

→ 夏の疲れを癒やすためには**ビタミン・ミネラル**が大切！

### 秋の栄養補給のポイント



季節の作物はその時期に必要な栄養素が多く含まれているといわれています。  
涼しくなって食欲が出るのは良いのですが、夏に消費したビタミン・ミネラルを  
しっかり取り入れる意識をもって、バランス良く食べましょう。  
この時期に栄養を補い体調を整えると冬の感染症対策にもなります。

#### 1. 水溶性ビタミンをしっかり摂る

水溶性のビタミンは汗で排出されるので夏場は消費量が増えます。特にビタミンB群とCが不足すると、肌荒れ、だるさ、夏バテを感じます。

##### 【対策】

- ・野菜摂取量を増やす
- ・新鮮な食品を摂取する
- ・加工食品、菓子、お酒は控える

※エンピチカロリーはビタミンを持ち出します。摂取量に気をつけましょう (→ No.95)

#### 2. ミネラル摂取を意識する

体内ミネラルは夏にたくさん消費されますが、急に増やすことができません。毎日の食事から少しずつ取り入れていきましょう。今から増やすと来年の夏の対策にもなります。

##### 【おすすめ食材】

- 魚 小魚 芋 ごま 大豆
- わかめ ひじき きのこと
- ミネラルウォーター



#### 3. 規則正しく食べる

食事のリズムを整え、規則正しい生活を送ることは自律神経を整えます。自律神経が整っていると消化吸収率が上がります。睡眠時間もしっかり確保しましょう。

ビタミンやミネラルが不足していると、糖質・脂質・たんぱく質などの栄養を摂ってもうまく利用できません。

