

『健康豆知識』は毎月更新予定です。是非日々の健康管理、運動習慣などに役立ててください！！  
今月は『食事のあれこれ』をお届けします。  
ここでは夏を前に夏バテを防ぐための食事についてお話しします。

## ・暑い夏を乗り切る為に知っておこう！！

夏バテの原因は、水分不足や栄養不足、暑い中での仕事など強い疲労や睡眠不足が要因であると言われています。また、暑さで冷たい物を多く摂取することで内臓器官が冷やされ機能低下を引き起こすことも要因の1つと言えるでしょう。これによって体内のタンパク質がエネルギーとして消費され筋肉量が減少し秋口にリバウンドへと向かっていくのです。

## ・夏バテにはどのような食べ物が効果的なのでしょうか！？

うなぎ・たまご・豆腐・枝豆・とまと・鶏肉・豚肉・牛肉・チーズ・レバー・かぼちゃ・柑橘類等が挙げられます。

### ①柑橘類

クエン酸によって乳酸をエネルギーに変え疲労回復効果があると言われています。

### ②豚肉

ビタミンB1が豊富で糖質をエネルギーに変える働きを持っています。

### ③うなぎ

ビタミンAが多く含まれていてカラダの抵抗力を高めてくれます。

### ④豆腐や肉

たんぱく質が多く含まれていて壊れたカラダを修復してくれます。

### ⑤とまと

とまとにはビタミン類や水溶性食物繊維、カリウムなどが豊富に含まれ、夏バテ時には非常に効果を発揮してくれます。



このような食べ物を上手く使い暑い夏に負けないカラダを作りましょう。もちろん、夏バテをしない体力作りも欠かさず行ってあげて下さいね！！

最後に

## ・たんぱく質摂取に元気館でプロテイン！！

女性の方には

飲み残してもOKペットボトルのプロテイン！！



男性の方は

レストランでプロテイン！！

ゴールドジム CFM®ホエイプロテイン



是非1度お試しください！！



飯田 康平トレーナーのつぶやき

## 四股踏んで下半身痩せに挑戦！！

四股踏みトレーニングの効果

- ・股関節の柔軟性がよくなる
- ・バランス感覚も磨かれていく。
- ・腹斜筋など体幹から下半身全体（大腿、下腿、足の指など）が鍛えられる。
- ・インナーマッスル(大腰筋や腸腰筋)も鍛えられる。

- 1、左側へ重心を寄せ、右足が浮くようにします
- 2、2秒ほどキープして戻します
- 3、反対も同じように行ってください



## 次回は「夏バテしないカラダづくり」

についてです。乞うご期待  
監修/F・E・P 竹内