



梅雨時期の食事のポイント

梅雨になると「だるい」「頭が痛い」など、体調が優れない人も多いのではないのでしょうか？今回は梅雨時期の食事のポイントについてお伝えします。



梅雨時期の体調不良の原因

①自律神経の乱れ

寒暖差が大きいことで、体がストレスを感じ、疲れやすくなるといわれています。また、低気圧や明るい日の光に当たらない日が続くことで、体を休みモードにする「副交感神経」が優位になり、だるさを感じることもあるといわれています。

②湿気

漢方では過剰な湿気を“湿邪（しつじゃ）”と呼び、過剰な湿気は胃腸を弱らせると考えられています。余分な水分は体のあちこちに溜まりやすくなり、むくみや頭痛、めまい、食欲不振など、さまざまな症状を引き起こす原因になるといわれています。

梅雨時期にオススメの栄養素

●ビタミンB群・・・疲労回復に効果的

〈多く含む食材〉・・・豚肉・レバー・さば・キムチ・納豆 など

●ビタミンC・・・ストレス対策に効果的

〈多く含む食材〉・・・ブロッコリー・モロヘイヤ・レモン・いちご など

●クエン酸・・・疲労回復に効果的

〈多く含む食材〉・・・レモン・グレープフルーツ・お酢・梅干し

●カリウム・・・余分な水分などを体外に排出する

〈多く含む食材〉・・・バナナ・アボカド・きゅうり・海藻類 など



冷しゃぶや具たくさんのか
冷やし中華などもオス
メです♪

ポイント

食欲が落ちている時にあれこれ食べるのはなかなか大変かもしれませんが、食べられそうなものを少量ずつでもいいので食べるようにしましょう。

食中毒に注意！！

食中毒の主な原因である細菌は、気候が暖かく、湿気が多くなる梅雨から夏にかけて増殖が活発になります。原因となる細菌の代表的なものは、**腸管出血性大腸菌（O157、O111 など）**や**カンピロバクター**、**サルモネラ属菌**などです。



《食中毒予防の3原則》

食中毒の原因菌を「つけない」「増やさない」「やっつける」

①『つけない』＝洗う！分ける！



・次のようなときは、必ず手を洗う。

調理を始める前・生の肉や魚、卵などを取り扱う前後、調理の途中でトイレに行ったり、鼻をかんだりした後、食卓につく前

- ・まな板などの器具は使用の都度、きれいに洗い、できれば殺菌する。
- ・焼き肉では生の肉をつかむ箸と焼けた肉をつかむ箸は別のものにする。

②『増やさない』＝低温で保存する！

- ・肉や魚などの生鮮食品やお総菜などは、購入後、できるだけ早く冷蔵庫に入れる。
- ・冷蔵庫に入れても細菌はゆっくりと増殖するので、冷蔵庫を過信せず、早めに食べる。

③『やっつける』＝加熱処理！



- ・肉料理は中心部を75℃で1分以上加熱する。
- ・肉や魚、卵などを使った後の調理器具は、洗剤でよく洗ってから、熱湯をかけて殺菌する。

食中毒というと、レストランなどの飲食店での食事が原因と思われがちですが、毎日食べている家庭の食事でも発生していますし、発生する危険性がたくさん潜んでいます。

健康な大人でも風邪やストレスなどで、抵抗力は簡単に弱くなってしまいます。

食中毒の予防と同時に、バランスの良い食事と適度な運動・休養で菌に負けない体づくりも大切です。