

# 特集

# 夏バテには、夏野菜。

**新**しい生活様式の中で過ごす初めての夏。今までとは違う夏に様々な不安を感じている方もいるかと思えます。そのような中で皆さんに、特に注意していただきたいのが夏バテです。今回の特集では、夏バテ対策について

川俣町の農家さんと食生活改善推進員さんにお話を伺いました。

## 夏バテってなに？

夏になり、暑い日が続くと「ご飯を食べるのが面倒くさい」「寝ても疲れがとれない」など、夏ならではの悩みを一度は経験したことがあるのではないだろうか？

夏になるとよく耳にする「夏バテ」。実はこの「夏バテ」という言葉は医学的に定義されているものではなく、夏に起こる様々な体の不調の総称を「夏バテ」と言います。「夏バテ」になると体に様々な不調を起し、熱中症などの命を脅かすほどの危険な状態になる原因となります。「夏バテ」にならないために、生活習慣に気を付けて夏を過ごしましょう。

**農**産物直売所「こころ」では、川俣で採れた旬な農産物などを販売しています。今回は、「こころ」に農産物を販売する川俣町の農家の皆さんに実際に店頭で並ぶ野菜の中から夏バテ対策に効果てきめんの夏野菜をご紹介します！



季節の野菜は旬な季節に食べるのが良いと言いますが、夏野菜も夏に食べるのが効果的です。川俣町で野菜を作る農家の皆さんに夏バテ解消にオススメの夏野菜を教えてくださいました。

## さやいんげん



**必**須アミノ酸であるリジンやアスパラギン酸が含まれていて、夏バテや疲労回復効果があります！



佐藤 恵子<sup>けいこ</sup>さん（飯坂）

# 03

## 夏バテの解消法

- ・室内外の気温差をなくす
- ・扇風機を使う
- ・十分な睡眠をとる
- ・こまめに水分補給をする
- ・規則正しい生活を送る
- ・栄養のある食事をする

# 02

## 夏バテの代表的な症状

- ・疲労感、倦怠感
- ・無気力、イライラ
- ・食欲不振
- ・ふらつき、めまい
- ・下痢、便秘 など

# 01

## 夏バテの主な原因

- ・高温多湿の中での体力消耗
- ・食欲低下による栄養不足
- ・気温差による自律神経の乱れ



**胃**液の分泌を促す“コリン”  
という成分を含んでおり、食欲不振の解消にぴったりです！



### なす



武藤 満子さん(小神)



### ピーマン

**ビ**タミンAのほか、レモン  
1個分のビタミンCが含まれており、疲労回復や夏風邪  
予防に効果があります！



菅野 昌美さん(小島)

川俣町の農家の皆さんに聞きました！

## 夏バテ対策にオススメの夏野菜



### きゅうり

**成**分の95%が水分のため、  
夏に不足しがちな水分補  
給にぴったりです！



齋藤 克弘さん(東福沢)



### トマト

**ビ**タミンB1やビタミン  
B2、クエン酸など多くの  
栄養素を含んでいて疲労回復効  
果があります！



菅野 真理子さん(西福沢)