



夏に摂りたい栄養素

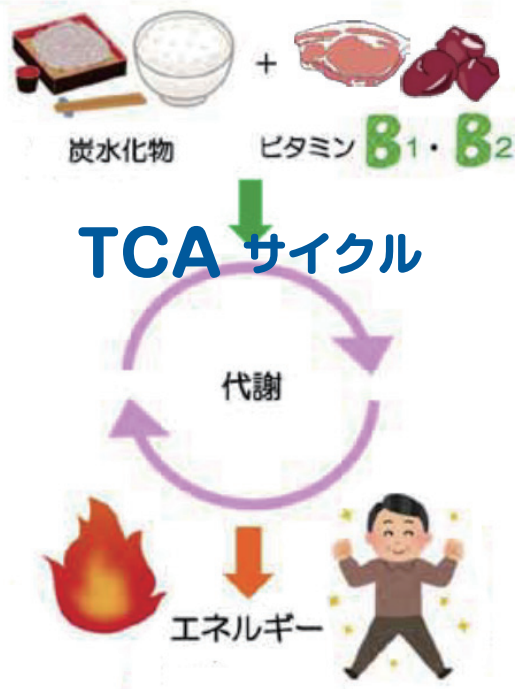
管理栄養士 川里明子

今年の夏は、全国的に厳しい暑さとなる見込みだそうです。この時期は湿度・温度ともに上昇するため、体力を消耗し夏バテしやすい季節ですね。

夏バテの原因のひとつに、エネルギー代謝がうまくいかないことが挙げられます。また暑くなると汗をかいて体温を下げようとしますが、それだけでなく食事を摂ると体内に吸収された栄養素の一部が体熱となって消費される（食事誘発性熱産生といいます）こと自体を抑えようとするだけでも食欲が低下します。

食欲が低下した暑い時期によく「そうめん」や「ざるそば」など、のど越しの良い食事をすることはありませんか？

麺類は炭水化物を多く含む食品です。炭水化物は消化されてブドウ糖まで分解されたあと、体内でエネルギーに変わります。



体内にはブドウ糖をエネルギーに変える大切な働きをする TCA サイクルがあります。私たちが活動できるのは TCA サイクルが円滑にまわることにより細胞がエネルギーを生み出しているからですが、この代謝にはビタミン B 群が必要となります。

主なエネルギー源は炭水化物ですが、タンパク質や脂質もエネルギー源として利用されています。タンパク質や脂質をエネルギーに変えるときは、ビタミン B₂、B₆ などがが必要です。

B またビタミン B 群は体内で活性化される必要がありますが、それには様々なビタミン B が相互に影響しあってはじめて働くことができます。よってビタミン B 群のひとつであるナイアシン

やパントテン酸、ビタミン B₁₂ なども摂取する必要があります。どんなに糖質、脂質、タンパク質などを摂取してもビタミン B 群が不足しては、私たちの体はエネルギーを生み出すことができません。ビタミン B 群を多く含む食品にはどのようなものがあるかをご紹介します。

ビタミン B 群を多く含む食品

種類	1日の推奨量 成人男性 成人女性	多く含む食品
ビタミン B ₁	1.2~1.4(mg/日) 0.9~1.1(mg/日)	豚肉、うなぎ、たらこ、ナッツ類
ビタミン B ₂	1.3~1.6(mg/日) 1.1~1.2(mg/日)	牛レバー、豚レバー、鶏レバー、うなぎ、牛乳、卵、のり
ビタミン B ₆	1.4(mgNE/日)※ 1.2(mgNE/日)※	かつお、マグロ、牛レバー、さんま、バナナ
ビタミン B ₁₂	男女とも 2.4(μg/日)	牛レバー、鶏レバー、牡蠣、さんま、アサリ、にしん
ナイアシン	13~16(mg/日) 10~12(mg/日)	たらこ、かつお、レバー類、落花生、びん長マグロ
パントテン酸	男女とも 5(mg/日)	レバー類、鶏もも、にじます、子持ちカレイ、納豆
葉酸	男女とも 240(μg/日)	菜の花、枝豆、ほうれん草、からし菜、レバー類
ピオチン	男女とも 50(μg/日)	レバー類、いわし、落花生、卵、にしん

(日本人の食事摂取基準 2015、七訂食品成分表 2016 より)
※NE=ナイアシン当量 (食品からの摂取量+体内で作られる量)



夏バテに効く食事と聞いて思い浮かぶものに「うなぎ」がありますね、土用の丑の日にうなぎを食べる方も多いでしょう。ご飯には炭水化物、うなぎにはビタミン B₁、B₂ が含まれているのでエネルギーを効率よく代謝する組み合わせのメニューです。「そうめん」でしたら具材に焼き豚や薄焼き卵を添えたり「豚しゃぶそうめん」にするなど、今年の夏は食事にひと工夫して夏バテ対策をしてみたいはいかがでしょうか。