



暑い夏を乗り切ろう ～麺類や香味野菜、香辛料を活用～

こんにちは、7月に入り暑い日が続いていますね。宮城県は6月29日に梅雨明けが発表されました。観測史上最速（平年より25日早い）で、期間も14日間と過去最短だったそうです。暑い日が続くと食欲が落ちてしまいやすくなります。食べる量が少なくなると、スポーツ選手に必要なエネルギーや栄養素を確保できなくなります。そこで、今回は食欲が落ちやすいこの時期に、どうやって食事を確保すれば良いかをご紹介します。

1. 香辛料や香味野菜を使って、食欲を刺激しよう

食欲増進効果が期待できる香辛料や、サッパリ食べれる香味野菜を使って、食べる量を確保しましょう。



2. 主食は麺類や変わりごはん、どんぶりにして食べよう。

ツルツルっとすすりやすい麺類は、食欲が落ちやすい夏場に有効。お弁当や汁物として食べてもOK。ご飯は炊き込みご飯や混ぜご飯などの変わりごはんにする食べやすくなります。お弁当にはお茶漬けの素をつけて、冷たいお茶づけにして食べるのもアリ。どんぶりにして、全部をまとめて摂るのも有効ですよ。



↑ 筆者が監修したお弁当です↑。バックナンバーで詳細を確認ください

3. 水風呂も効果的かも？こんな研究もあります。

ある研究では、高強度間欠的な運動を行った10分後に3分間-140℃で全身を冷却させると、安静状態で休んでいた時と比べて運動30分後の食事が多かった事を報告しています。水風呂でも同様の結果が報告されていますので、高い気温での運動後に水風呂に入ることによって、食欲が回復するかも知れません。

(Kojima et al. "Post-Exercise Whole Body Cryotherapy (-140 °C) Increases Energy Intake in Athletes." *Nutrients*, 2018) .

