



今日のテーマ

食事や生活習慣を工夫し
暑さに負けない
からだをつくろう！

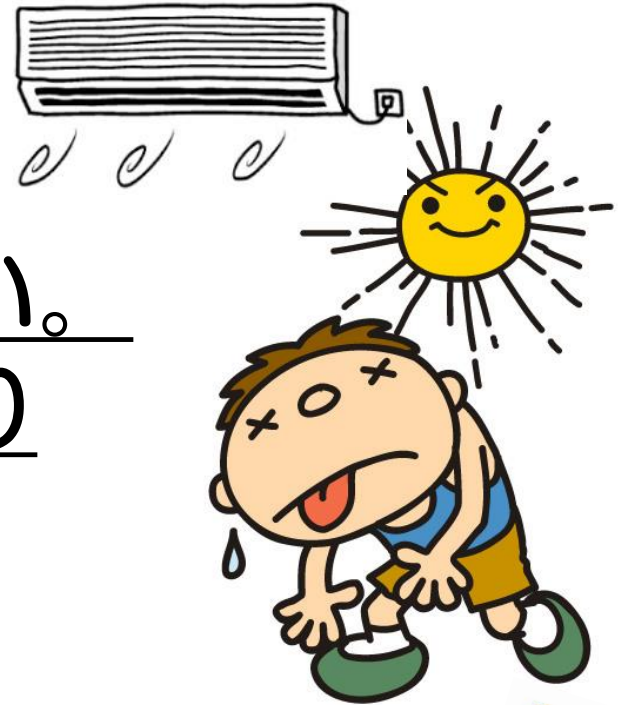
今日のテーマは
「食事や生活習慣を見直して、暑さに負けないからだを作ろう」です。

今日は夏バテを防ぐポイントをいくつかご紹介します。

注意

心あたりがある方は 夏バテ要注意！

- ① 食欲があまりない。
- ② 眠れない日が多い。
- ③ だるくてやる気が起きない。
- ④ そうめんや冷たい麺ばかり
食べている。
- ⑤ ビールや炭酸飲料など
冷たい飲み物ばかり飲んでいる。
- ⑥ ほとんど運動をしていない。



まず、これらの項目に心あたりがある方は
夏バテ要注意です！

皆さんはいかがでしょう？

夏バテとは・・・

- 疲れがとれない
- 食欲がない
- 眠れない などの症状



高温多湿の環境下で
体温を保とうとする
⇒ **自律神経**の乱れが原因

「夏バテ」とは、医学的な用語ではありませんが
高温多湿な日本の夏の暑さによる体調不良の総称です。

自覚症状としては、
疲れがとれない、食欲がなくなる、よく眠れないなどがあります。

室内の空調の冷えや、暑い屋外との温度差も
自律神経を乱しやすくしています。

この夏バテを予防するポイントをご紹介します。

夏バテを防ぐポイント



- ① **栄養バランス**のよい食事。
- ② しっかりと**水分補給**をする。
- ③ ぐっすりと**睡眠**し体を休める。
- ④ 軽い運動をして**発汗**する。



1つ目は・・・①から読み上げる。

① **栄養バランス**のよい食事



食事が炭水化物に偏り
栄養不足になりがち・・・。

たんぱく質とビタミン
ミネラルを含む

野菜、果物を摂る！



食事面でのポイントです。

夏は冷たい麺類など、炭水化物に食事が偏りがちです。

不足しがちな、肉、魚、卵、大豆製品などのたんぱく質を毎食摂ること。

また、ビタミン・ミネラルを含む野菜や果物を積極的に摂る事が大事です。

胃腸の働きが弱まりますので冷たいものばかり食べ過ぎたり、飲み過ぎにも注意が必要です。

②しっかりと水分補給をする。

汗をかいたら、早めに水分塩分を補給しないと発汗が止まり、体温が異常に高まり熱中症に・・・



●目安は1日当たり飲料として

1. 2リットル

(食事の水分除く)

●大量の汗をかいた時は、

塩分補給も忘れずに！

・経口補水液

・スポーツドリンク

・1リットルの水に

1～2gの食塩

**渴きを感じる前に
「早め・こまめ」
に水分補給する！**

水分補給は、1日1.2リットルを目安に
喉の渇きを感じる前に、こまめに摂ることが大切です。

汗をかいたら、早めに水分塩分を補給しないと、
発汗が止まり、体温が異常に高くなり、熱中症に陥ります。

水分の摂取量が少なく、のどの渇きを感じるまでに
時間のかかる高齢者や、
体温調整機能が未熟な子どもには、特に注意が必要です。

③ぐっすりと**睡眠**し体を休める



室内温度 **28度**目安

湿度 **50~60%**目安

- エアコンや扇風機も活用する。
- 通気性のよい素材や、ひんやりと感じる素材で作られた寝具を選ぶ



睡眠は、疲れをとるために大切ですので
眠りの質をあげる工夫をしましょう。

室内温度は約28度、湿度は50～60%を目安に
エアコンや扇風機も活用しましょう。

扇風機は、風が直接体に当たらないように工夫しましょう。

④軽い運動で発汗する。



ヒトは発汗で温度調整します。

15～20分程の

軽く汗ばむウォーキング

軽いジョギングがおすすめ



注意

- たくさん汗をかいたら水分補給する。
- 気温が低く、日差しも弱めの早朝や夕方以降

ヒトは発汗で温度調整をしているため
汗をかく能力を高めることも「夏バテ」の予防になります。

軽く汗ばむ程度の運動を行うと、
汗腺が開いて汗をかきやすくなります。

くれぐれも、汗をかいた時には
水分補給をしっかりと行う事こと。

また、炎天下での運動は危険ですので
気温が低く、日差しも弱めの早朝や
夕方以降に行うことをおすすめします。

今日のおさらい



- ① **栄養バランス**のよい食事。
- ② しっかりと**水分補給**をする。
- ③ ぐっすりと**睡眠**し体を休める。
- ④ 軽い運動をして**発汗**する。

暑さに負けない体を作りましょう！

紹介してきた工夫を、食事や生活習慣に取り入れて、暑さに負けない体をつくっていきましょう！

夏バテ予防に！ 栄養バランスのよい メニュー



★1品でも栄養バランスがよいメニュー★

鶏だし冷やし汁



鶏ささみ
大葉、みょうが、
きゅうり

厚揚げとなすの
辛味噌炒め

ミニトマトと
オクラのもずく酢和え



厚揚げ
ミニトマト、なす
オクラ、長ねぎ

今日これから作るメニューは、
夏に不足しがちな
たんぱく質、ビタミン、ミネラルがバランスよく摂れるメニューです。

鶏だし冷や汁は、
1品でも栄養バランスのよいメニューです。

大葉やみょうがの香りが食欲をそそり、
味つけもあっさりとしているので、食べやすいです。

主菜や副菜も、たんぱく質や
旬野菜をたっぷりと使い、バランスよく栄養がとれます。

疲れた胃を
サポート
してくれる

オクラ



胃の粘膜を保護！
消化吸収を助けてくれる
成分が含まれている
夏バテ予防の味方！



オクラには
胃の粘膜を保護してくれる成分が含まれています。
消化吸収を助けて、疲労回復にも効果があり、
夏バテ予防の強い味方といえます。

冷たいものを食べ過ぎ、飲み過ぎがちな暑い夏は、
胃の働きも低下気味です。
そんな時に、疲れた胃をサポートしてくれます。



ミニトマト

抗酸化作用 **リコピン** が
紫外線のダメージから
体を守ってくれる



加熱 ⇒ うま味・甘味アップ

油と一緒に ⇒ リコピン 3~4倍

トマトの赤色素にはリコピンという栄養素が多く、これには抗酸化作用があり、紫外線によるダメージから体を守ってくれます。

加熱をしても栄養が失われにくいのもトマトのいいところです。さらに加熱によって、トマトのうま味や甘味は増します。

また油と一緒にとると、リコピンの栄養吸収が3～4倍アップするといわれています。



きゅうり

95%以上が水分。

ビタミンC・カリウムが
含まれている。



ビタミンCを壊す成分も・・・
お酢がこれを抑制する。

きゅうりは95%以上が水分です。
ほてった体をクールダウンさせてくれます。

夏に消耗しやすいビタミンCや
汗で失われるカリウムも含まれています。

しかし、ビタミンCを壊す成分も含んでいます。
お酢と一緒に摂る事で、この成分の働きを抑える事ができます。



大葉

ビタミン、ミネラルが多い！
特に**カロテン**と**カルシウム**



みょうが

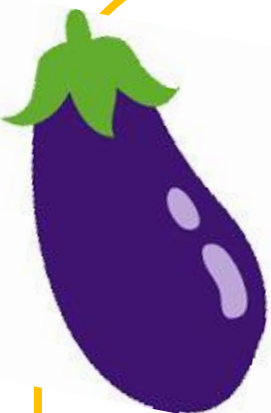
食欲増進、消化・血行促進
発汗作用にも効果あり

香り成分が
体にいい！

大葉はビタミン、ミネラル類が多く
特にカロテンとカルシウムが多く含まれています。

みょうがは香り成分に
食欲増進、消化・血行促進、発汗作用の
効果があると言われてています。

切ってから水にさらす時間が長いと
せっかくの香りや辛味が消えてしまうので
さっと短時間で行う様にしましょう。



なす

夏は紫外線で
目もダメージを受けます
目の疲労回復
にいい!



紫色の色素に栄養あり。
油で表面をコーティング
⇒栄養の流失を防ぐ



最後になすです。

なすは皮の紫色素に栄養が含まれていて
抗酸化作用があります。

なすもピーマンも、色の濃い野菜の
「色素」に栄養があるといわれています。

なすの紫色素には、
目の疲労回復に効果があると、言われています。
夏場は目からも紫外線を吸収し、疲労もたまりやすいので
役立てたい栄養素です。

表面を油でコーティングすると、栄養素の流失が防げます。
しかしなすの実は、スポンジ状で油を大量に吸収するので
油、カロリーの摂り過ぎには注意が必要です。