



今月のテーマ

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！

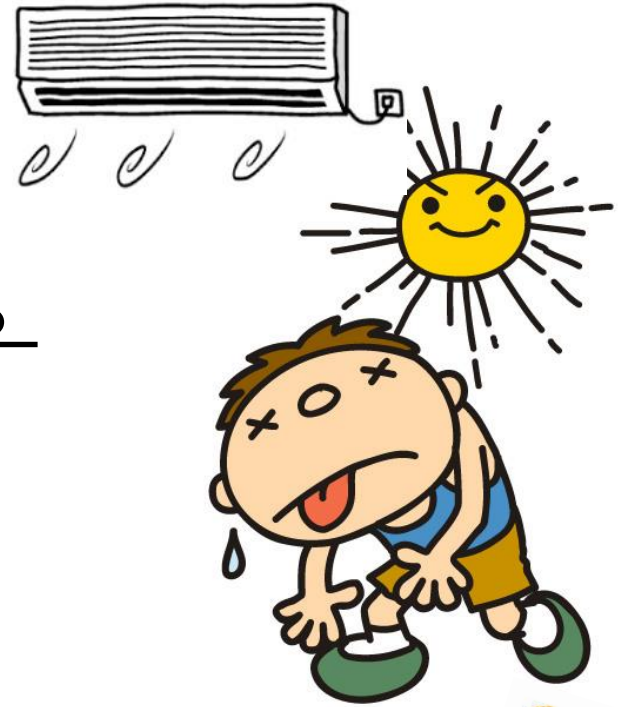
今月のテーマは、  
「食事や生活習慣を見直して、暑さに負けないからだを作ろう」です。

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、夏バテチェックをします。  
これらの項目に心あたりがある方は  
夏バテ要注意です！

- 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。

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、  
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。

高温多湿の環境で体温を保とうとすることで、  
自律神経が乱れることが原因とされています。

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。

## 夏バテを防ぐ4つのポイント

- 1つ目は、栄養バランスのよい食事を摂ること。
- 2つ目は、しっかりと水分補給をすること。
- 3つ目は、ぐっすりと睡眠をとること。
- 4つ目は、軽い運動をして、発汗をすること。です。



# 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！



まず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。

また大量の汗をかいた時には、塩分補給も忘れてはいけません。  
経口補水液やスポーツドリンク、  
1リットルの水に1～2gの食塩を入れたものなどを利用して、  
塩分も補給しましょう。

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

- 汗をかいたら水分を補給する。
- 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。

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りましょう！



# 夏バテ予防に！ 栄養バランスのよいメニュー



チキンと夏野菜のスープカレー



鶏肉、さば缶⇒たんぱく質  
なす、オクラ、パプリカ、トマト  
⇒ビタミン、ミネラル

カレーのスパイシーな香りや  
レモンやトマトの酸味で  
食欲アップ！



さば缶マリネ

とうもろこしご飯



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。

チキンと夏野菜のスープカレーは、  
たんぱく質やたくさんの野菜を1度に摂ることができるので、  
ご飯と一緒に食べると、1品でも栄養バランスの良いメニューです。

暑さで食欲が落ちがちな夏ですが、  
しょうがやにんにくの風味、カレー粉のスパイシーな香りが  
食欲をかきたててくれます。

さば缶マリネも、レモン汁やトマトの酸味が、  
味のアクセントとなっています。  
そうめんの具としても、美味しく召し上がっていただけます。

1食で**24.7g**の  
**たんぱく質**が摂れます！



とうもろこしご飯



チキンと夏野菜の  
スープカレー



さば缶マリネ



米

鶏肉

さば

1日のたんぱく質摂取推奨量  
男性60g/日、女性50g/日

また夏バテ予防に必要なたんぱく質ですが、  
本日のメニューでは、  
3品で24.7gのたんぱく質を摂ることができます。

「米」にもたんぱく質は含まれていますし、  
スープカレーでは「鶏肉」、マリネでは「さば」で  
たんぱく質を摂ることができます。

1日のたんぱく質摂取推奨量は、  
男性1日60g、女性50gとされています。

特に高齢の方は一度にたくさんの量を食べる事が難しく  
消化にも時間がかかるので、  
3食や間食に分けて、たんぱく質を摂ることをおすすめします。

# たんぱく質を多く含む食品

## 魚



サンマ 1尾 (100g)  
17.2g



サケ 1切 (80g)  
17.9g



しらす干し 大さじ1 (7g)  
1.6g



マグロ 刺身5-6切 (100g)  
24.2g



カツオ 刺身5-6切 (100g)  
25.8g



ちくわ 1本 (30g)  
3.7g

## 牛乳



牛乳 コップ1杯 (200ml)  
6.6g



ヨーグルト 100g  
3.6g



プロセスチーズ 1個 (18g)  
4.1g

## 卵



卵 1個 (55g)  
6.5g

## 肉



牛肩ロース肉 薄切2枚 (100g)  
13.8g



豚小間 5枚 (100g)  
18.3g



鶏胸肉 2/5枚 (100g)  
19.5g



鶏もも肉 2/5枚 (100g)  
17.3g



ひき肉 (100g)  
17.4g



ベーコン・ウインナー3枚、3本 (60g)  
7.4g

## 豆



木綿豆腐 半丁 (150g)  
9.9g



充填豆腐 1丁 (150g)  
7.5g



生揚げ 半丁 (100g)  
10.7g



油揚げ 1枚 (30g)  
5.5g



納豆 1パック (40g)  
6.6g



調整豆乳 コップ1杯 (200ml)  
6.4g

出典：日本食品標準成分表2015年版(七訂)の値より算出

みなさん、100gのお肉を食べるとたんぱく質を100g摂った、と思われるかも知れませんが、実は違います。

お肉の中には水分や脂肪なども含まれているため、実際に摂れるたんぱく質の量は、もっと少なくなります。

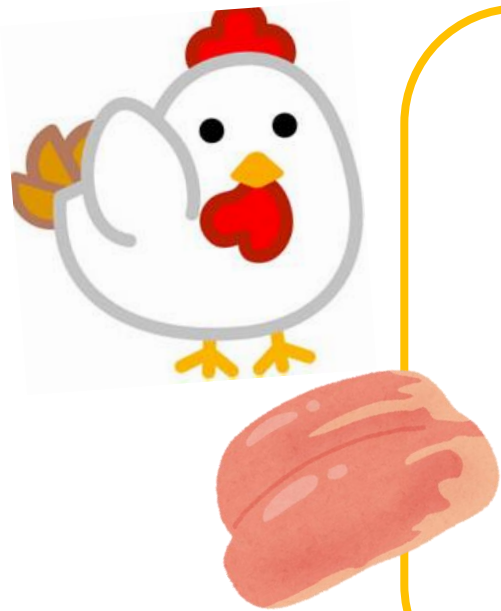
レシピ裏面にもこちらの表を載せていますので、どんな食品にどれくらいのたんぱく質が含まれているか、参考にしてみてください。

次に、今日使用する食材の栄養についてお話しします。



## さば缶 (水煮)

1缶(190g)にたんぱく質26.8g  
EPA・DHA・鉄分・カルシウム  
など、栄養素の宝庫！



## 鶏肉 (もも肉)

100gにたんぱく質17.3g  
免疫力を高めたり、  
疲労回復にも役立つ！

まず「さばの水煮缶」です。

1缶190g中に、たんぱく質が26.8g含まれています。  
ストックしておき、手軽にたんぱく質を摂ることができます。  
特に火を使いたくない暑い夏にはもってこいの食材です。

たんぱく質以外にも、EPAやDHA、鉄分、カルシウムなどが含まれ、  
栄養素の宝庫とされています。

次に「鶏もも肉」です。

100g中に、たんぱく質が17.3gと高たんぱく質な食材です。  
免疫力を高めたり、疲労回復にも役立ちます。





# パプリカ

**ビタミンC**が多く、熱に強い。

**βカロテン**や**ビタミンE**も

ピーマンの2倍以上含まれている。

汗で失われやすい**カリウム**も含み

夏に摂りたい栄養素が

つまっている野菜です。

パプリカは、紫外線のダメージを回復してくれる  
ビタミンCが豊富です。

パプリカのビタミンCは、熱に強いのも特徴です。

βカロテンやビタミンEも、ピーマンの2倍以上含まれています。

汗で失われやすいカリウムも含み、  
夏に摂りたい栄養素が詰まっている野菜です。

# 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。

最後に今日のおさらいです。  
夏バテを防ぐ4つのポイントは、

- 1つ目、栄養バランスのよい食事を摂ること。
- 2つ目、しっかりと水分補給をすること。
- 3つ目、ぐっすりと睡眠を摂ること。
- 4つ目、軽い運動をして、発汗をすること。です。

このようなポイントに気をつけて、  
暑い夏を元気に乗り切りましょう！