



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！

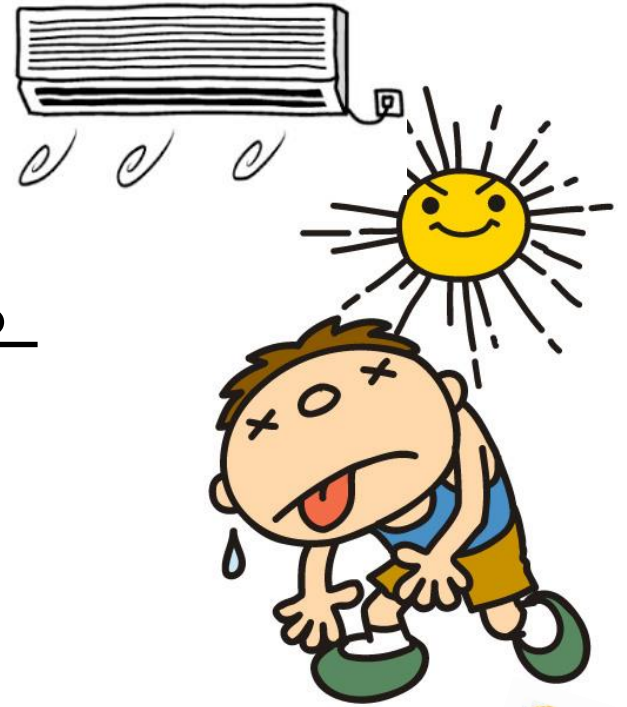
今月のテーマは、  
「食事や生活習慣を見直して、暑さに負けないからだを作ろう」です。

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、ぐっすりと睡眠を摂ること。
- 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事です。  
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



温度 約 **28度** 設定

湿度 **50~60%** 目安

- エアコンや扇風機も活用する。  
1~2時間で切れるようタイマー設定

- 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。

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。

1～2時間程度で切れるようにタイマーを設定し  
一晩中続けられないことも重要です。

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



## ★ピリ辛豆乳冷汁



豆乳、ツナ⇒たんぱく質  
大葉、みょうが、トマト、きゅうり  
⇒ビタミン、ミネラル

厚揚げ⇒たんぱく質  
切り干し大根、パプリカ、  
ピーマン⇒ビタミン、ミネラル



★切り干し大根の  
ナムル



★厚揚げの南蛮漬け

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。

豆乳冷汁は、  
1品でも栄養バランスの良いメニューです。

主菜や副菜も、厚揚げや旬野菜を使い、  
バランスよく栄養がとれます。

次に、今日使用する食材の栄養についてお話しします。



# 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

まずトマトです。

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。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。



# 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

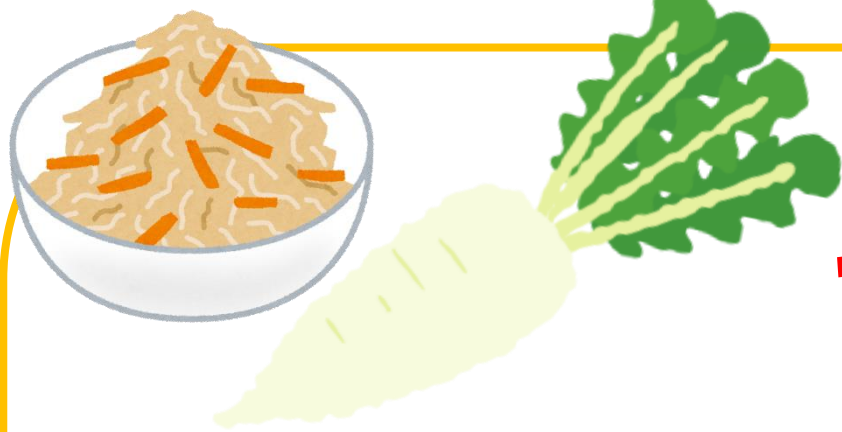
つまっている野菜です。

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。



# 切り干し大根

天日乾燥することによって、  
**カルシウム、鉄分、カリウム、**  
**ビタミン B 1、B 2、**などの  
栄養価がアップ！夏バテ予防に  
役立つビタミン、ミネラルが豊富。

大根は天日乾燥することによって、  
カルシウム、鉄分、カリウム、ビタミン B 1、B 2 などの  
栄養価がアップします。

夏バテ予防に役立つビタミン、ミネラルが豊富な食材です。

ご紹介してきた食材を積極的に食事に取り入れて、  
夏の暑さに負けないからだづくりをしましょう。