働く世代の健康づくり応援レター

2024年8月
豊岡市健康増進課発行

梅雨が明け、本格的な夏が始まりました。
今年も猛暑になる予想がされています。夏を乗り切る準備はできていますか？
食事から夏バテを予防し、暑い夏を元気に乗り切りましょう！

こんなことありませんか？

「お昼ごはんは簡単にそうめんにしよう」

ついついさらっと食べられるものが多い夏場の食事
麺類ばかり食べているとビタミンB群が不足し、体のだるさが現れやすくなります

●1日3食、バランスの良い食事を
●たんぱく質で基礎体力を確保

主食・主菜・副菜のそろったご飯を基本に、1日3食食べましょう
たんぱく質源となる魚、肉、卵、大豆製品を毎食1品はとるようにしましょう

副菜：ビタミン・ミネラル
主菜：たんぱく質源
主食：エネルギー源

「冷たいコーヒーや炭酸飲料、アイスがおいしくて、つい飲みすぎ食べすぎ」

緑茶やコーヒー、アルコール類は利尿作用があるため水分補給には不向きです
冷たすぎるものを飲んだり食べたりすると、体温調節のため負担がかかり、疲労の原因に…
また一度に多量に飲むと、胃液が薄まってしまい、食欲不振の原因に…

●ノンカフェインの麦茶やルイボスティー、お水などを中心に飲みましょう
●食事の時にはみそ汁やスープなど、体を温めるものも用意しましょう
●おすすめの水分補給ポイント

・1日3回の食事や間食のとき
・外出や運動の前後や最中
・起床時・就寝前・入浴の前後など

自分でタイミングを決めて
水分補給を意識しましょう

「体がだるくて、食欲がない…」

疲労やだるさから食事をとらずにいると、睡眠をたっぷりとったり、入浴や運動をしたりしても
なかなか回復できません

●夏バテ予防の食事は「量より質」が大事

消化の良いたんぱく質やビタミン・ミネラルも意識してとりましょう
香辛料（わさび・しょうが・コショウ・カレー粉・唐辛子等）や香味野菜（シソ・みょうが・ねぎ等）は、胃液の分泌を促し、食欲増進が期待できます

夏バテ予防の食品や栄養素

ビタミン B 群

ビタミン B1 や B2 は、麺類などの穀類に含まれる糖質をエネルギーに変える

多い食材:

豚肉、レバー、うなぎ、とうもろこし、豆類、きな粉、

クエン酸

唾液や胃液の分泌を促し、食欲が増進

疲労の原因となる乳酸を分解して、疲労回復効果

多い食材:

レモンやオレンジなどの柑橘類、柚子、酢、梅干等

ミネラル

汗で失われるカリウムが不足することで体のだるさに繋がることも

多い食材:ほうれん草、春菊、いも類、果物

ビタミン C

紫外線のダメージによる活性酵素を除去したり、

疲労回復効果

多い食材:

ブロッコリー、赤ピーマン、黄ピーマン、ゴーヤ、果物

夏バテ予防メニュー

うなぎのちらし寿司

1 品でバランスよく！
さっぱり食べられます

材料(2人分)

温かいご飯	2杯(300g)
うなぎのかば焼き	50g
きゅうり	1/4本(30g)
みょうが	1個
れんこん	1 ㎝(25g)
酢	大さじ2
砂糖	小さじ2
塩	少々
いり白ごま	小さじ1
青じそ	4枚分

作り方

① うなぎは一口大に切る。きゅうりは千切り、れんこんは薄めのいちょう切りにする。みょうがは縦半分に切り、斜め薄切りにする。
② 鍋に調味料、①のれんこんを入れて火にかけ、砂糖と塩が溶けたら火からおろす。
③ 温かいご飯に、①のきゅうり、みょうがと②、ごまを加えて切るように混ぜ、粗熱をとる。
④ 器に盛り、①のうなぎを乗せ、青じそを飾る。

エネルギー343kcal　食塩相当量 0.6g

豚肉と野菜の梅マリネ

豚肉や梅、酢で夏バテ予防！
野菜もたっぷりとれます

材料(2 人分)

豚肉(薄切り)	120g
レタス	葉 4 枚分
人参	1/4 本
きゅうり	1/2 本
カットわかめ	4g
梅	2 個
みそ	大さじ1
酢	大さじ 1/2
しょうゆ	小さじ1
サラダ油	小さじ1

作り方

① レタスは食べやすい大きさにちぎり、水気を切っておく。人参、きゅうりは千切りにし、カットわかめは水でもどしておく。梅は種を取り、細かく刻む。
② 沸騰したお湯で豚肉を茹で、火が通ったら冷水にあげる。
③ ①の梅と調味料を合わせ、よく混ぜる。
④ ③に①の野菜と水気を切った②を合わせ、混ぜる。

ポイント！

混ぜ合わせた後、10 分程冷蔵庫で置いておくと、味がなじんで、よりおいしいです

お好みでトマトや青じそを追加しても OK

エネルギー195kcal　食塩相当量 3.0g