



夏バテになっていませんか？

夏の終わりが近づき、そろそろ身体の疲れが溜まって体調を崩しやすくなる時期です。夏バテ対策をして厳しい残暑を元気に乗り切りましょう。

夏バテとは

室内外の気温差、水分不足、睡眠不足など様々な要因が積み重なることで起こる**体の不調**のことを言います。「夏バテ」は1つの病名ではなく、夏に起こる食欲不振・倦怠感・無気力・不眠などの症状を総じてあらわした症候群です。

症状



食欲不振



気力低下



疲れがとれない



不眠



下痢・便秘

原因 ①水分不足

大量に汗をかくと体内から水分やミネラルが失われ「脱水」を引き起こします。脱水による体内の血液量の低下は心臓などに負担を加え、身体の動きを鈍くさせます。また**食事からも水分を摂取している**ので食事を抜くと水分不足になりやすくなります。就寝時に汗をかいているので起床時は体内の水分が少ない状態です。そのため、3食の中でも特に朝食を食べることが大切です。

食事(1.0L) + 飲みもの(1.2L)

2.5L



IN



OUT

汗
排泄
など

毎日約2.5Lの水分が入り出ています
※水分制限のある方は制限を守りましょう。

今日から取り組める対策

- 喉の渇きを感じていなくても、タイミングや時間を決めて**こまめに水分補給**する
- 水分を摂取しやすいように手の届く位置に飲みものを置いておく
- 食事を抜かない**
- 水分の多い食材を食事に取り入れる

水分の多い食材の一例



きゅうり



トマト



レタス



スイカなど

※野菜や果物にはカリウムがたくさん含まれます。カリウム制限が必要な方は注意が必要です。

⚠ 水分補給に スポーツドリンクは 危険？



スポーツドリンクは大量に汗をかくことで失われたエネルギー、ミネラル、水分などを効率よく補給できる、脱水予防や疲労回復のために飲む飲みものですが商品によって差がありますが**スポーツドリンクには角砂糖6-9個分の糖分**が含まれています。そのため、あまり汗をかいていないときにたくさん飲むと糖分の取り過ぎに繋がります。**水分補給は水やお茶にしましょう。**

原因 ②激しい気温の変化

私たちの身体は「**自律神経**」のはたらきにより身体の多くの機能を調整しています。そのうちの1つが体温調整です。**体温を一定に保つために気温の変化に合わせて体温を調整しているため**、気温の変化が大きいほど自律神経が乱れやすくなり夏バテの症状を引き起こします。また体温調整時にはたくさんのエネルギーが消費されるので、消費された分の栄養を補うことも夏バテ予防に欠かせません。



今日から取り組める対策

- 薄手の上着など羽織れるものを準備**しておき、身体を冷やしすぎないようにする²⁾
- 冷房は外気温との差が5-7℃程度を目安**に寒さを感じない温度に設定する
- 主食・主菜・副菜が揃ったバランスの良い食事を摂取する
- 涼しい場所では常温または温かい飲みものを飲んで内臓を冷やさないようにする

2) 大正健康ナビ: <https://www.taisho-kenko.com/check/286/>

冷たいものや麺類だけの食事になっていませんか？

そうめんやざるそばだけの食事になっている人は要注意！

冷たい麺類は食欲が落ちているときでも食べやすい食事ですが、単品では摂れる栄養素が炭水化物のみに偏ってしまいます。炭水化物がエネルギーとして利用されるためには**ビタミンB1・B2**が必要です。また栄養素が偏ってしまうと代謝が悪くなり、疲れが溜まりやすくなってしまいます。

ビタミンB1、B2が摂れる 担々麺風アレンジそうめん

○材料(2人分)

- 素麺:2束
- もやし:1/2袋
- ミトマ:2個
- きゅうり:1/2本
- ゆで卵:1個
- *肉味噌
 - 豚ひき肉:150g
 - 玉ねぎ:1/4玉
 - 生姜:1片
 - にんにく:1片
 - ごま油:大さじ1
 - A** 豆板醤:小さじ2
 - 醤油:大さじ2
 - 砂糖:大さじ2
 - みりん:大さじ2
- *ごまだれ
 - 鶏がらスープの素:小さじ2
 - 水:400ml
 - 練り白ごま:大さじ4
 - ラー油:小さじ1
 - 醤油:小さじ1
 - 砂糖:小さじ1



★**ビタミンB1**が豊富
豚肉(ひき肉) 100g
→0.69mg

★**ビタミンB2**が豊富
鶏卵1個
→0.26mg

1日に必要な量 ³⁾ (18歳以上)	
ビタミンB1	ビタミンB2
・男性:1.0-1.2mg	・男性:1.4-1.7mg
・女性:0.7-0.9mg	・女性:1.1-1.2mg

3)日本人の食品摂取基準(2025年版)

○作り方

- ①きゅうりは千切り、ミトマは半分に切る。
- ②もやしを茹でて冷ましておく。
- ③玉ねぎ、生姜、にんにくをみじん切りにする。
- ④フライパンにごま油を入れ、生姜とにんにくを炒める。
- ⑤香りがしてきたら④にひき肉と玉ねぎを入れて炒める。
- ⑥8割程度火が通ったら、**A**を加えて炒める。
- ⑦ボウルにごまだれの材料を入れて混ぜ合わせる。
- ⑧素麺をゆで、冷水で冷やして水気をきって器に盛る。
- ⑨半分に切ったゆで卵、もやし、きゅうり、ミトマ、⑤または⑥を盛り、ごまだれをかける。

※**塩分制限が必要な方は肉味噌のAなしで**
(⑥の工程を飛ばして)調理していただくことで減塩できます！
Aを使用しない場合の**1人分の塩分約1.9g**
(ごまだれを含む)
1食の塩分範囲内です！

火を使わないレンジで夏野菜炒め

○材料(2人分)

- 豚肉:160g
- ナス:1本
- 玉ねぎ:1/2個
- オクラ:4本
- ごま油:大さじ2
- 片栗粉:大さじ2
- ポン酢:大さじ2
- オスターソース:大さじ1
- 砂糖:小さじ1
- 塩(板ずり用):小さじ1/2



○作り方

- ①玉ねぎは薄切り、ナスはいちょう切りにする。
- ②オクラは板ずりをして、斜め半分に切る。
- ③ポン酢、オスターソース、砂糖を混ぜておく。
- ④深皿にナスと玉ねぎを入れて油をかける。
- ⑤④に豚肉を薄く広げてのせ、片栗粉をかける。
- ⑥⑤の上にオクラをのせる。
- ⑦水(大さじ2/分量外)をかけてラップをし、600Wのレンジで4分加熱する。
- ⑧皿を取り出して全体を軽く混ぜ、③を入れる。
- ⑨ラップをしない状態で600Wのレンジで1分30秒加熱する。



栄養の力でつながるプロジェクト

「今日からできる”脳”にいいこと」

食事と運動で認知機能を維持しましょう

日程:9月16日(水)

時間:10:30-11:30頃(開場 10:00)

場所:京都済生会病院 1階 なでしこホール

管理栄養士による講演や理学療法士・作業療法士による体操を行います。参加してくださった方にはサンプルの提供もあります(数に限りがございます)。
事前申し込み不要・参加費無料です！
この機会にぜひご参加ください！

