



今回のテーマは「夏バテ・熱中症を防ぐ、食と栄養の知恵」。
本格的な夏の到来です。体調を崩す前に、日頃の食事と栄養でしっかり対策をしましょう。

夏バテの原因とは？

夏バテは、高温多湿な環境に身体がうまく適応できず、自律神経が乱れることで起こります。
胃腸の働きが弱まり、食欲不振、倦怠感、眠気、集中力の低下などが見られることも。

熱中症を防ぐために

熱中症は、体内の水分と塩分（電解質）が不足することで起こります。
汗で失われるナトリウムやカリウムなどをしっかり補うことが大切です。
水分だけでなく「塩分補給」も忘れずに！



食事でできる対策ポイント

🍴 朝食を抜かない

1日の体温調節は朝食からスタート。炭水化物＋タンパク質をしっかり摂りましょう。

🍴 タンパク質不足に注意

夏はそうめんなど、炭水化物中心になりがち。豚肉、大豆製品、魚、卵などを意識して摂りましょう。

🍴 旬の夏野菜を活用

トマト、きゅうり、なす、ゴーヤ、スイカなどは体の熱を冷ます作用があります。
ビタミン・ミネラルも豊富！



おすすめ 食材

- ・ 梅干し クエン酸が疲労回復をサポート
- ・ 味噌汁 塩分とミネラルを手軽に補給
- ・ 枝豆 ビタミンB群、たんぱく質、鉄分が豊富
- ・ レモン・お酢 胃腸の働きを助け、食欲増進に



冷しゃぶとおろしポン酢の豆サラダ 豚肉×大豆でたんぱく質ダブル補給＋クエン酸で疲労回復！

材料(2人分)

- ・ 豚しゃぶしゃぶ用肉 150g
- ・ ミックスビーンズ(缶詰めやパウチでOK) 100g
- ・ 大根おろし 1/4本分
- ・ ポン酢 大さじ2
- ・ ごま油 小さじ1
- ・ 100ZEN 海の塩 少々

作り方

- ① 豚肉はさっと茹でて冷水でしめ、水気を切る。
- ② 大根をおろして軽く水気をきり、ポン酢と混ぜる。
- ③ 器にミックスビーンズと豚肉を盛り、大根ポン酢をかけて、ごま油と海の塩で仕上げる。

