



テーマ：夏を元気に乗り切る食事

2026年から、最高気温 40℃ 以上の日を示す「酷暑日(こくしょび)」という予報用語が新たに追加されました。夏の暑さが年々厳しくなり、熱中症や夏バテは誰にでも起こり得るものですが、毎日の食事と水分補給を見直して暑さに負けないからだづくりをしていきましょう。

過去の栄養士だよりは

筑紫野市ホームページより見ることができます。



その不調、熱中症や夏バテのサイン！？

熱中症とは



高温の環境では、汗による体温調節がうまく働かず、からだの中に熱がこもります。その結果、様々な症状がみられる状態が「熱中症」です。屋外だけでなく室内や夜間でも発症する可能性があり、症状が急に悪化することもあるため、早めの対応が大切です。

主な症状：めまい、大量の発汗、筋肉痛、頭痛、嘔吐、意識障害など

※ 詳しくは、熱中症予防のための情報・資料サイト(厚生労働省)を参考にしましょう

夏バテとは



夏の暑さによって起こる体の不調をまとめて「夏バテ」と呼びます。主な原因は、暑い屋外から冷房の効いた室内へ移動するなど、急な温度変化によって自律神経が乱れることです。熱中症とは異なり、時間をかけてゆっくり悪化するのが特徴です。

主な症状：全身のだるさ、食欲不振、胃腸の不調、睡眠の質の低下など



バテない土台を作る「食事&水分補給」の基本

熱中症と夏バテは原因こそ違いますが、どちらを予防するためにも、毎日の食事と正しい水分補給が欠かせません。

◎ 1日3食で、エネルギーと水分補給

私たちのからだは、動くときはもちろん、じっとしているときでも呼吸をしたり体温を保つために、いつもエネルギーを使っています。特に暑い時期は、汗をかくことで体温を下げるため、普段より多くのエネルギーと水分が必要になります。

エネルギーをしっかりとるためには、食事を抜かず、1日3食食べることが大切です。また、食事には水分も多く含まれており、水分補給の役割もあります。1回の食事からはペットボトル1本分程度(約500ml)の水分をとることができるので、食事をとることは水分補給につながります。暑い夏も、毎日の食事を大切に元気に乗り切っていきたいです。

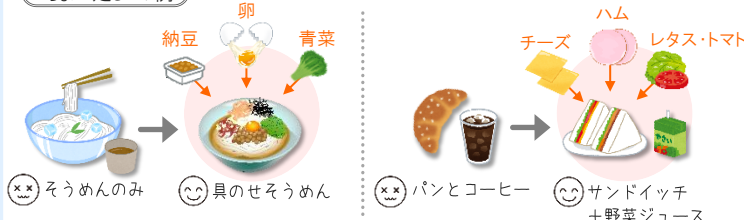


◎ 食事の偏りを防ぎ、必要な栄養をとる

毎日の食事のバランスが偏ると必要な栄養が不足し、体温調節や疲労回復の力が弱まります。また、エネルギーをうまく作れず、だるさや食欲不振が起こりやすくなります。

食事の偏りを防ぐためには、いろいろな食品を組み合わせる食べることがポイントです。夏は「冷たい麺だけ」「パンと飲み物だけ」など、食べやすいものに偏りがちですが、そんな時は「ちょい足し」できるものを取り入れて食事の偏りを防ぎましょう。

「ちょい足し」の例



☞ 夏に意識してとりたい栄養素

たんぱく質

肉、魚、卵、大豆・大豆製品、牛乳・乳製品など

筋肉や皮ふ、内臓、髪の毛、歯など、からだをつくる材料となります。暑さで落ちやすい体力の維持と回復に役立ちます。

ビタミンB1

豚肉、うなぎ、穀類(玄米・全粒粉パン・そば)など
糖質をエネルギーに変える働きがあり、夏に起こりやすいだるさや疲れを軽減し、体調維持に役立ちます。

ビタミンB2

レバー、うなぎ、青魚(ぶり・いわし・さば)、卵、納豆、牛乳・乳製品、モロヘイヤなど
脂質をエネルギーに変える働きがあり、夏の疲れを回復し、体調維持に役立ちます。

ビタミンC

野菜、果物など

免疫力を上げてからだの調子を整え、暑さによるストレスや疲労から守ります。また、紫外線によるシミ・そばかすも防ぎます。

カリウム

野菜、果物など

体内の水分バランスを整え、むくみやだるさを防ぐ働きがあります。また、エネルギーづくりや血圧調整も行っています。夏は汗で失われやすいので、特に必要な栄養素です。

マグネシウム

種実類(アーモンドなど)、海藻、大豆・大豆製品、ほうれん草など

筋肉を動かしたり、血圧調整、エネルギーづくりに関わっています。夏は汗で失われやすく、不足しやすい栄養素です。

☞ 食欲がない時の工夫

暑さで食欲がない時も、食材やメニューを工夫すると食べやすさがぐっと変わりますよ！



☞ 食事と合わせて行う水分補給

食事ととれる水分に加えて、飲み物からの水分補給も欠かせません。目安は、1日1200~1500ml(コップ6~8杯分)です。

家でのんびり過ごしている時や家事の合間、外出時や運動時も含め、のどが渇く前からこまめに少しずつ飲む習慣をつけましょう。汗を多くかく日は、経口補水液を利用すると体調を崩しにくくなります。

次号の栄養士だより Vol.65 では、水分補給の詳しい内容についてご紹介します



食材をたのしむ 健康レシピ

in chikushino



冷やして
美味しい
レシピ！

火 を使わないレシピ

[1人分] エネルギー207kcal 塩分 1.0g 食物繊維 1.9g



[1人分] エネルギー66kcal 塩分 0.5g 食物繊維 2.7g

※浸し汁は含まずに栄養計算しています

なすと豚肉の旨辛和え

【材料】(4人分)

なす	…2 本	★	麺つゆ(2倍濃縮)…大さじ 3
トマト	…2 個		ポン酢 …大さじ 2
小ねぎ	…2～4 本		砂糖 …大さじ 1
豚ロース薄切り肉	…200g		酢 …大さじ 1
酒	…大さじ 1		ごま油 …大さじ 1
			豆板醤 …小さじ 1/4(※)

(*)辛さはお好みで調整してください

【作り方】

- ① なすは2cm幅の半月切りにして水にさらす。トマトは一口大、小ねぎは小口切り、豚肉は食べやすい長さに切る
- ② 耐熱容器に水気を切ったなすを重ねるように並べる。なすの上に豚肉を広げ、酒をまわしかける
- ③ ふんわりとラップをかけて電子レンジ600wで5分程加熱する ※火が通っていないければ30秒ずつ追加で加熱する
- ④ ボウルに★の調味料を合わせ、③が熱いうちにボウルに加える
- ⑤ トマトと小ねぎを加え、全体を和える

ピーマンときのこのさっぱり焼き浸し

【材料】(4人分)

ピーマン	…4個	★	酒	…大さじ1
しめじ	…200g		みりん	…大さじ1
(他のきのこでもOK)			酢	…大さじ1
サラダ油	…小さじ2		しょうゆ	…大さじ1
かつお節	…1袋		水	…大さじ2

【作り方】

- ① ピーマンは縦半分に切ってへたと種を取り除く。しめじは石突きをとり小房にわけ
- ② 耐熱容器に★の調味料を合わせ、ラップをせずに40秒~1分加熱する ※ラップをせずに加熱することでアルコールをとばす
- ③ フライパンにサラダ油を入れて中火で熱し、ピーマンとしめじを中火で焼く
- ④ 焼き色がついたら取り出し、熱いうちに②の調味料に浸す。20分以上置いて味をなじませる
- ⑤ 器に盛り、かつお節をのせる

お好みで、
しょうがチューブを
1~2cm入れると
香り豊かになります♪

なす



なすの成分の90%は水分で、体を内側から冷やす作用があります。皮にはポリフェノールの一種であるナスニンが含まれています。また、果肉には抗酸化力の強いクロロゲン酸も含まれていて生活習慣病の予防に効果があると注目されています。そのほかカリウムを多く含むため、体内の熱を逃し、夏バテ解消効果などもあります。

選び方：◎皮にハリとツヤがあり紫色が均一で傷や変色していないもの、切り口がみずみずしくへたやガクがしっかりとしているものを選びましょう。とげのある品種の場合は、尖っているのが新鮮な証です。

保存方法：低温や乾燥に弱いので常温で保存し、早めに使いきりましょう。野菜室に入れる場合は冷えすぎないように新聞紙かペーパータオルに包み、ポリ袋に入れて保存します。

ピーマン



栄養価が高く、特にビタミンCが豊富。ピーマンのビタミンCは熱に強く、メラニン色素の沈着を防ぐので、シミやそばかすの予防に役立ちます。βカロテンも多く含まれ、ビタミンCとともに抗酸化作用を発揮し、老化防止や免疫力アップが期待できます。また、ピーマンのにおい成分であるピラジンは血液をサラサラにする働きがあるため、心筋梗塞や脳梗塞の予防に役立つといわれています。

選び方：◎色が鮮やかでハリとツヤがあるもの、へたの周りがへこみ肩が盛り上がっているもの、切り口が新鮮で変色していないものを選びましょう。

保存方法：水気が残っていると傷みの原因になるため、よく拭き取ってからポリ袋に入れて野菜室で保存しましょう。