



【夏バテなんてしたくない！！】

裏はレシピだよ☆

【そもそもなぜ夏バテしちゃうの?】

温度差による自律神経の乱れ

エアコンの効いた部屋と外気温との差が激しいと、体温調整がうまくいかなくなり、自律神経の働きが低下して体調を崩す



体内の水分やミネラルの不足

汗をかくことで体内の水分やミネラルが失われ、脱水を起こしたり、体内の電解質バランスが崩れる



食欲減退による栄養素不足

麺類や飲み物を好んで摂取するなどして、たんぱく質やビタミン類が不足する。また、熱帯夜が続くと寝付きにくく体力が十分に回復しないことでも夏バテしやすくなる



【心とからだに現れる、夏バテの症状】

● 身体症状

からだのだるい 食欲不振 消化器症状（下痢、便秘） 立ちくらみやめまい むくみ 吐き気 微熱

● 精神症状

イライラする 無気力になる



【夏バテに効果的な栄養素】

たんぱく質 (卵、肉、魚、大豆製品)

筋肉の疲労を回復させる効果や、体力の温存効果、そして身体の持久力を向上させる効果があります。

ビタミンB1 (豚肉、うなぎ、大豆製品など)

「疲労回復のビタミン」。糖質をエネルギーに変えるとともに、体内の老廃物の代謝を行います。水に溶けやすいビタミン（水溶性）なので、不足しないようこまめに摂取することをお勧めします。

ビタミンB2 (納豆、うなぎ、卵、緑黄色野菜など)

「発育のビタミン」。脂質をエネルギーに変える働きがあり、暑さに耐えられるエネルギーをつくります。

ビタミンC (野菜、果物)

免疫力の向上、心身のストレスをやわらげる効果もあるので、夏バテ解消におすすです。

ミネラル (小魚類、牛乳、ほうれん草など)

汗をかいたら、スポーツドリンクや牛乳などで水分とミネラルをこまめに補給してください。また、ご飯を食べる際に、味噌汁を飲むことで手軽にミネラルを補給できます。

クエン酸 (レモンなどの柑橘類、梅干し、醸造酢、しそなど)

クエン酸は疲労感を軽減し、新陳代謝を活発にする効果があります。また体内のエネルギー効率をよくする効果もあり、夏バテによる疲労感にも効きます。

夏バテ対策レシピ



～はちみつ梅豚しゃぶのごまドレそうめん～



【しらかべ調剤薬局 管理栄養士作】



【材料（1人分）】

- | | | | |
|-------|-----|--------------|-------|
| ●そうめん | 1把 | ●梅干し（はちみつ漬け） | 1～2個 |
| ●豚しゃぶ | 70g | ●プチトマト | 3個 |
| ●豆苗 | 50g | ●ごまドレッシング | 大さじ2杯 |

【作り方】

- ①そうめんは、茹でてから氷水で冷やす
- ②豆苗は、食べやすい大きさにカットした後、サッと茹でたら粗熱をとる
- ③豚肉も、火を通したら粗熱をとる
- ④梅干しは、種を除いたら、粗みじん切りにする
- ⑤“②・③・④”を、混ぜ合わせる
- ⑥お気に入りの器に、水気を切ったそうめんを盛り付け、⑤を上のにのせる
- ⑦プチトマトを半分に切り、周りに飾り、ごまドレッシングをまわしかけたら完成

しらかべ調剤薬局では、「外来栄養指導」「在宅栄養訪問」を実施しております。お気軽に、お声掛けください。

