



長かった梅雨も明け、いよいよ夏本番です。  
毎日暑い日が続いていますが、食事のとり方を工夫して夏を乗り切りましょう！  
今回は「夏バテ」について考えてみたいと思います。

## 【夏バテとは】

人間の体は気温（暑さ）に対応して体温を調節しますが、その体温調節機能が気温の変化に対応できず働かなくなることにより、自律神経調節機能が低下し、体に不調が現れる状態を「夏バテ」といいます。

### 主な症状

1. 体がだるい
2. 食欲が落ちる
3. 思考力が鈍る など



## 食事で夏バテを予防しましょう

☆1日3食 バランス良く！

主食・主菜・副菜の3つを揃えるとバランスがよくなります。

**副菜** (ビタミン・ミネラル)  
野菜・海草・きのこ類  
野菜料理を中心に  
1~2品食べましょう！



**主食** (たんぱく質)  
肉・魚・大豆製品  
1品選んで食べましょう！

**主食** (炭水化物)  
ご飯・パン・麺  
主食は一番のエネルギー源です  
毎食一定量食べましょう！

※汁物は塩分・水分が多いので、  
献立に取り入れる場合は  
1日1食までにしましょう

## ☆たんぱく質が不足していませんか？

スタミナをつけ夏バテを予防するには、特にたんぱく質の摂取が効果的です。  
また、たんぱく質は筋肉量の維持に必要な栄養素です。

フレイル(※)を改善・予防するためにも、十分な摂取を心がけましょう。

※フレイル…加齢に伴い運動機能や認知機能が低下し、心身ともに弱った状態のこと



豚肉はエネルギー代謝を助ける  
ビタミン B1 が豊富に含まれているので  
特にお勧めの食材です

## ☆アリシンでビタミン B1 の吸収アップ！

アリシンには、ビタミン B1 を吸収しやすくするほか、ビタミン B1 の効果を  
持続する働きがあります。

アリシンを多く含むおすすめ食材…ネギ・玉葱、にんにく、ニラなど

## ☆クエン酸、香辛料で疲労回復・胃酸の分泌を促進

酸味や香辛料は疲れた胃を刺激し、食欲増進に効果的です。

おすすめ食材…酢、レモン、ゆず、しそ、みょうが、わさび、カレー粉など

## 夏野菜とカリウムについて

食欲が落ちると、さっぱりと食べられる生野菜や果物を口にする機会が  
多くなりがちです。高カリウム血症になると、口や手足がしびれたり、  
呼吸困難や不整脈、最悪の場合は心停止が起きることもあります。

1日のカリウム摂取量は 2000mg 以下を目標に、血清カリウム値は  
3.5~5.4mEq/l の範囲内でコントロールしましょう。

### 夏の食材のカリウム含有量 (1食あたり)



茄子 (生) 中 1 個 100 g

180mg



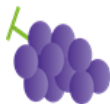
ゴーヤ (炒め物) 1 人分 50 g

130mg



トマト (生) 1/2 個 35 g

74mg



ぶどう 6 粒 100 g

98mg

※特にバナナ (1 本 120g 約 360mg)、メロン (1/8 切 60g  
約 230mg)、キウイ (1 個 60 g 約 170mg) は多く含まれて  
います。食べる量に気をつけましょう。