

さくら栄養だより

第6号 令和8年8月1日発行

その対策、逆効果かも？ 夏バテ対策どっちが正解？ ○×チェック

通日の暑さで、なんとなく体がだるい、食欲がない...と感じていませんか？

○×チェックで正しい「夏を乗り切る食べ方」を身に付けましょう！

【食事編】

- × そうめん・うどん「だけ」
- そうめん + 卵 or 納豆 or サバ缶

解説：炭水化物だけではかえって疲れやすくなります。たんぱく質を足すのが鉄則！

- × 食欲がないから「抜く」「水分だけ」
- 食欲がなくても「豆腐やバナナを一口」

解説：欠食は血糖値の乱れを引き、自律神経を疲れさせます。食べやすいものから口にししょう。

- × 揚げ物や脂っこいものを選ぶ
- 豚肉の冷しゃぶ（赤身）を食べる

解説：油の摂りすぎは胃もたれしますが、豚肉のビタミンB1は疲労回復の特効薬です。

【飲み物・水分補給編】

- × 水たっぷりの「キンキンに冷えた水」
- 常温の「麦茶」や「水」

解説：氷水は胃腸の働きを急停止させます。常温の方が内臓に優しく、吸収もスムーズです。

- × 水分補給に「冷たいスポーツ飲料」
- 基本は「麦茶」、大量発汗時だけ「スポーツ飲料」

解説：スポーツ飲料は糖分が多く、飲みすぎると喉が乾いたり、食欲不振の原因になります。

【味付け・工夫編】

- × 味の濃いもので「塩分補給」
- レモン・お酢の酸味や、梅干し・味噌汁で、適度な塩分とミネラルを！

解説：濃い塩分は脱水を加速させます。酸味（クエン酸）は食欲を刺激し疲労回復に。

- × 暑いから「冷やし中華」ばかり
- 1日1杯の「温かいお味噌汁」

解説：冷えた内臓を温め直すことが、消化能力の回復に一歩助きます。発酵食品のパワーも！

富士見が丘

さくらクリニック

今月の栄養コラム

夏バテをリセット！お助け栄養素「3選」

① ビタミンB1（スタミナの素）

糖質（ごはん・パン・麺）をエネルギーに変える「着火剤」です。不足すると、どんなに食べてもパワーが出ず、疲れが溜まってしまいます。

食材：豚肉、うなぎ、玄米、枝豆
コツ：アリシン（にんにく、ネギ）と一緒に摂ると吸収率がさらにUP!

② クエン酸（疲れをリセット）

疲労物質を分解をし、代謝を助けます。また、酸味が唾液や胃液の分泌を促し、食欲を取り戻すサポートにも◎

食材：梅干し、レモン、お酢、柑橘類

③ たんぱく質（体の土台）

夏場は特に不足しがちです。不足すると基礎代謝が落ち、体が省エネモード（バタ状態）になってしまいます。

食材：卵、大豆製品（豆腐・納豆）、肉、魚、乳製品

番外編 ～実はこれも大事！～

カリウム

夏野菜（ナス、きゅうり）に豊富。汗と一緒に流れ出した水分バランスを整え、足のつりやだるさを防ぎます。

乳酸菌

乳酸菌で腸内環境を整えることは、暑さで乱れた自律神経を整える近道！栄養の吸収力も高まり、疲れにくい体に導きます。

今月のレシピ

手作りスポーツドリンク風

【分量】1L分

- ・水900ml
- ・100%オレンジジュース100ml
- ・塩2g（小さじ2/5）
- ・ハチマツ大さじ2

★塩分×糖分で水分吸収を促進！

★オレンジでカリウムもビタミンCも補給

※砂糖を使用しているため、一度試飲の必要にはなっています！

ちょこっと豆知識

シミにしない最強食材3選

トマト

リコピン+ビタミンEが紫外線による活性酸素を真っ先に退治

キウイ

ビタミンCがトマトの働きをサポートし、シミの発生をブロック

アーモンド

ビタミンEが肌の生まれ変わりを促し、シミを予防します

★ビタミンA・C・E（肌ニース）がおすすめ