

己斐・己斐上地域包括支援センターだより

特別版第10号

特集： 夏バテの本当の怖さを理解しよう！

「夏バテ」と一言で言っても、症状は、頭痛だったり、食欲不振だったり、倦怠感や不眠、肩こりだったり、さまざまです。回復力のある世代は夏バテしてもすぐに元気になりますが、基礎体力や免疫力が低下していると、夏バテをきっかけに、持病の悪化や体調不良の重症化を引き起こし、脳梗塞や心筋梗塞を招く危険があります。たかが夏バテと油断せずに、夏バテしない生活を意識していきましょう。

夏バテの2大要因を克服しよう！

水分不足

こんな方は要注意

- ・のどがあまり乾かない
- ・室温が28度以上でも冷房は使わない
- ・飲み物の量が1日500mlペットボトル1本程度
- ・暑さには強いと思っている

栄養不足

こんな方は要注意

- ・夏になると食欲が低下する
- ・さっぱりとしたものを好んで食べている
- ・肉や魚は好きじゃない
- ・1日3食摂らない

注意したい！夏バテ予防の3大生活習慣

こまめな水分補充

目標1日1.5ℓ。寝ている間に多くの水分が失われるので、まず朝1杯の水を飲む習慣をつけましょう。

適度な運動

自律神経が乱れると食欲が低下しパワーダウン。適度な運動をすることで自立神経を活発にしましょう。

質の良い睡眠

人間は寝ている間に疲労を回復します。エアコンで温度調節をして、夏こそしっかり睡眠をとりましょう。

夏バテを防ぐ栄養素が摂れる食品

ビタミン	ミネラル	クエン酸	タンパク質
・骨や筋肉を修復 ・ストレス緩和作用	・丈夫な歯や骨を作る ・脳を活発にする	・新陳代謝の活性化 ・疲労回復	・血液や筋肉を作る ・免疫力や持久力をつける
豚肉、ウナギ、レバー、豆腐、玄米、キノコ類、野菜類（ジャガイモ、ほうれん草、ニンジンなど）	野菜類（ブロッコリー、オクラ、玉ねぎなど）、魚（さば、鮭、イワシなど）、豆腐、乳製品、海藻類など	梅干し、レモン、キウイフルーツ、黒酢など	肉、魚、大豆、卵、豚肉レバー、納豆、チーズなど
			

☆裏面に、夏バテ防止のためのおすすめレシピが載っています。ぜひ参考にしてください。

夏バテを吹き飛ばす献立「もやしと豚肉の塩麴定食」



主食：ごはん（1人分）150g

栄養価（1人分）590Kcal

たんぱく質	:	21.4	g
脂質	:	19	g
炭水化物	:	77.7	g
塩分	:	3	g

暑い日が続きますが、疲れは溜まっていますか？豚肉に多く含まれるビタミンB₁は、疲労回復に効果的です。しっかり食べて夏の暑さに打ち勝ちましょう



西区地域支えあい課 長谷歩実管理栄養士

①もやしと豚肉の塩麴蒸し

材料（2人分）		下準備
もやし	1袋(200g)	洗う
にんじん	4cm(40g)	短冊切り
しめじ	1/5袋(20g)	石づきを取る
かぼちゃ	60g	薄切り
豚肩ロース（薄切り）	120g	
塩麴（チューブ）	大さじ1	
かいわれ大根	少々	

●作り方

- 1) もやし、にんじん、しめじ、かぼちゃをフライパンに平たく広げる。
- 2) 1)の上に豚肉、塩麴を広げる。
- 3) フタをして、豚肉に火が通るまで中火～弱火で蒸し煮にする。
- 4) 3)を皿に盛つけ、かいわれ大根を添える。

②シソトマト

材料（2人分）		下準備
トマト	1個(150g)	くし切り
しそ	2枚(2g)	せん切り
レモン汁	適量	

●作り方

- 1) すべての材料をボウルで和える。

③中華スープ

材料（2人分）		下準備
チンゲン菜	1個(100g)	1～2cm幅に切る
鶏ガラスープの素	小さじ1	
しょうゆ	小さじ1	
水	2カップ	
卵	1個	溶く
ごま油	小さじ1/2	

●作り方

- 1) 鍋にチンゲン菜、鶏ガラスープの素、しょうゆ、水を入れる。
- 2) 煮立ったら溶き卵を回し入れ、ひと煮立ちさせる。
- 3) ごま油を加える。

毎月原則19日の
12時から西区役所
4階食堂で、栄養
バランスのとれた「元
氣じゃけん定食」が
限定50食480円
(10月から490円)
で提供されています。
ぜひご利用ください。

④ミルクレモン

材料（2人分）	
牛乳	200ml
レモン汁	小さじ2
はちみつ	小さじ1

●作り方

- 1) コップにすべての材料を入れる。
- 2) 飲むヨーグルト状にとろみが出るまで混ぜる。