



# 食の力

## 7月号



### 夏バテにご用心

毎年夏になると、“体がだるい”、“疲れがとれない”、“食欲がわかない”など、いわゆる『夏バテ』を感じる方が多いのではないのでしょうか。『夏バテ』には、栄養素の不足が関係しています。今回は、夏バテの予防に重要な栄養素の摂り方、効果的な食事についてお伝えします。



### 夏バテの原因

夏バテの主な原因は、【温度差が激しい環境による体力の消耗】、【冷たい食べ物の食べすぎ】です。

#### 【温度差が激しい環境による体力の消耗】

体は、外の温度に合わせて体温を一定に保とうと、エネルギーを使います。これは、体温を調整する自律神経の働きです。屋外にいる時には外気温に近づこうと体温を上げ、冷房の効いた室内に入ると、涼しい室温に合わせて体温を下げます。特に、暑い日の【屋外・室内】の温度差が余計に体力を奪い、体の疲れの原因となります。



#### 【冷たい食べ物の食べ過ぎ】

冷たい食べ物を食べ過ぎると胃腸の動きが弱まり、消化機能が低下し、食欲低下につながります。その結果、必要な栄養素が不足し、だるさや疲れを感じやすくなってしまいます。



### 夏バテ予防に効果的な栄養素と食べ物

#### 【ビタミンB1】…「豚肉・うなぎ・玄米・大豆」

ビタミンB1は炭水化物をエネルギー源変える役割をもっており、疲労回復につながります。その為、不足すると、だるさや疲れやすさを感じます。



#### 【ビタミンB2】…「さばいわし・牛乳・卵」

ビタミンB1と同じように、炭水化物をエネルギー源に変える役割を担っています。



#### 【ビタミンC】…「パプリカ・ジャガイモ」

免疫力を維持するビタミンCは体内では作られないため、食事から摂らないと不足しやすい栄養素です。不足すると、疲労を起こす要因となります。



#### 【クエン酸】…「レモン・酢」

クエン酸は胃腸の動きをサポートして食欲を増し、たんぱく質の吸収をサポートする役割も持っています。疲れの原因となる『乳酸』を体外に排出し、疲労回復の効果も担っています。

#### 【たんぱく質】…「冷やっこ・ゆで卵・肉・魚・乳製品・大豆製品」

たんぱく質は、筋肉や血液のもとになる栄養素です。たんぱく質不足だと筋肉の量が減り、基礎代謝も低下します。冷え性や体力低下にもつながります。



#### 【アリシン】…「ネギ・ニラ・にんにく」

疲れやだるさに打ち勝つ為の栄養素、ビタミンB1の働きを助けてくれます。

冷房が効いた涼しい室内であれば、冷たいそうめんやアイスなどの冷たい食べ物より、温かいスープやうどんを食べ、飲み物は温めるまではいかなくとも、常温で飲むと体が冷えにくくなり、胃腸の動きも維持しやすくなります。

## 7月の献立

令和7年6月24（火）  
あさひ幼稚園

日付	曜日	昼	主な材料と体内での働き			3上栄養価
			主にかからだをつくるもの	主にかからだの調子を整えるもの	主に熱や力のもとになるもの	
1	火	じゃご飯 切干大根の煮物 たくあん納豆 中華スープ	いりこ・しらす干し・あつあげ・納豆・出し昆布・だし削り	切干大根・人参・椎茸・小松菜・キャベツ・タマネギ・玉葱・太もやし・初割・にら	発芽玄米・ごま油・黒砂糖	17 397 kcal P 14.7 g F 15.1 g C 52.6 g 397 1.8 g
2	水	きつねうどん キャベツのノイックサラダ かぼちゃオイル焼き	油あげ・だし削り・出し昆布・しらす干し・青のり粉	玉葱・人参・椎茸・青ねぎ・キャベツ・胡瓜・加ネ	うどん・黒砂糖・ノイックサラダ・オリーブ油	17 388 kcal P 11.6 g F 16.4 g C 51.3 g 388 2.4 g
3	木	さつまいもごはん さば香味焼き 梅納豆 味噌汁	いりこ・塩昆布・サバ・納豆・油あげ・味噌・だし削り・出し昆布	青ねぎ・タマネギ・キャベツ・人参・かりかりうめ・玉葱	発芽玄米・薩摩芋・ごま油・ごま・じゃがいも	17 396 kcal P 17.3 g F 14.2 g C 53.7 g 396 1.6 g
7	月	ピラフ さわらの照り焼き ノイックサラダ セタそうめん汁 ★セタメニュー	いりこ・大豆シシトフ・さわか・サルスベリ・出し昆布・だし削り	人参・枝豆・にんにく・パセリ粉・キャベツ・胡瓜・玉葱・オリーブ	発芽玄米・オリーブ油・黒砂糖・ノイックサラダ・そうめん	17 479 kcal P 21.4 g F 20.9 g C 52.5 g 479 2.3 g
8	火	カレーライス ごま納豆 かぼちゃのいとこ煮	いりこ・大豆シシトフ・納豆・ゆであずき	玉葱・人参・ゴボウ・にんにく・キャベツ・南瓜	発芽玄米・じゃがいも・オリーブ油・ごま油・黒砂糖	17 485 kcal P 15.0 g F 13.0 g C 83.3 g 485 2.9 g
9	水	ぶっかけうどん ノイックサラダ じゃが芋オイル焼き	油あげ・だし削り・出し昆布・サルスベリ・青のり粉	大根・椎茸・人参・青ねぎ・タマネギ・キャベツ・胡瓜	うどん・ごま油・黒砂糖・ノイックサラダ・じゃがいも・オリーブ油	17 463 kcal P 12.8 g F 19.1 g C 63.2 g 463 2.8 g
10	木	わかめご飯 さばの味噌だれ 人参炒り納豆 味噌汁	いりこ・炊きこみ揚げ・サバ・味噌・サルスベリ・納豆・わかめ・出し昆布・だし削り	人参・玉葱・太もやし・青ねぎ	発芽玄米・ごま油・オリーブ油・黒砂糖	17 358 kcal P 17.7 g F 9.1 g C 53.4 g 358 2.3 g
11	金	とうもろこしごはん じゃが芋と厚揚げの揚げ炒め さつまいも納豆 味噌汁	いりこ・塩昆布・もめんあつあげ・大豆シシトフ・納豆・油あげ・味噌・出し昆布・だし削り	ゴボウ・ニガナリ・人参・玉葱・青ねぎ	発芽玄米・じゃがいも・オリーブ油・カレー粉・薩摩芋・黒砂糖	17 453 kcal P 15.8 g F 14.1 g C 70.1 g 453 2.1 g
14	月	チャーハン かぼちゃサラダ あじ南蛮 野菜スープ	サルスベリ・あじ・わかめ・いりこ・出し昆布	玉葱・人参・青ねぎ・加ネ・キャベツ・ゴボウ・ピーマン・椎茸	精白米・ごま油・純米酢・オリーブ油・黒砂糖	17 387 kcal P 19.6 g F 10.6 g C 57.3 g 387 2.9 g

### あま〜い清涼飲料水は、飲みすぎに注意！

スポーツドリンクや炭酸飲料、ジュースや甘いコーヒーには、多くのブドウ糖や砂糖が使用されています。これらは体内に吸収されやすい為、飲み過ぎると血糖値が上がり、倦怠感を感じやすくなります。また、常に甘い物を飲んでいないと物足りなくなる悪循環に陥ることもあります。暑くて水分が欲しくなることが多いですが、できるだけ麦茶などを飲むようにしましょう。

