



身体活動

美味しく食べて夏バテを防ぐ

夏はのどごしの良い冷たい麺を食べる機会も多く、炭水化物に偏った食事になりがちです。夏バテ予防のためには、不足しやすいたんぱく質やビタミン類も意識してとることが大切です。また下記のような食欲増進・疲労回復効果のある食材を効果的に取り入れてみるのもおすすめです。

たんぱく質

筋肉や血液のもとになる栄養素。不足すると体力低下につながります。

例：魚・肉・卵・大豆製品→冷奴、ゆで卵



おすすめ

ビタミンB1

糖質をエネルギーに変えてくれる疲労回復に効果的な栄養素。ねぎやニンニク、ニラなどアリシンを含む食材ととるとより吸収率が上がります。

例：うなぎ、豚肉、大豆、かつお、玄米 →かつおのたたきニニクのせ



おすすめ

酸味のある食材

疲れの原因となる「乳酸」を体外に排出する働きがあり、疲労回復を促します。

例：レモンなどの柑橘類、酢、梅干しなど→きゅうりとわかめの酢の物



おすすめ

旬の野菜

旬の野菜は値段も手ごろで栄養価も高いです。代謝を上げるとともに生活習慣病の予防にもつながります。のどごしの良いネバネバ食材のオクラやモロヘイヤも夏が旬のためおすすめです。

例：オクラ、モロヘイヤ、トマト、きゅうり、かぼちゃ、ゴーヤなど→納豆とろろそば
(オクラやモロヘイヤをのせて)



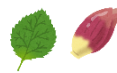
おすすめ

食欲増進効果のある食材

香辛料や香味野菜には胃液の分泌を促進し、食欲を増進させる働きがあります。

香辛料：カレー粉、ニンニク、コショウ、ワサビ、唐辛子

香味野菜：紫蘇、ミョウガ、ショウガ、パクチー →いつもの料理にトッピング



おすすめ

その他、十分な睡眠と水分の摂取は重要です。
外出時だけでなく、室内も温度を適切に保ち、熱中症にも注意していきましょう！

その他の健康情報は
こちらから▼



医療法人社団 同友会

Copyright © 2025 産業保健本部 All Rights Reserved.