

熱中症・夏バテ予防

おいしく健康づくり令和 7 年7月号

熱中症・夏バテを予防しましょう

特に近年の暑さは厳しく、適切な対策を取らないと誰でも健康被害が深刻化する恐れがあります。

こんな症状に注意！

熱中症：頭痛、吐き気、めまい、汗が出ない

夏バテ：食欲不振、疲れやすさ、体調不良が続く

夏に負けない食事のポイント

1. たんぱく質を毎食しっかりとる

体中の筋肉のもとになり、疲れた筋肉を回復させる栄養素です。たんぱく質が豊富な食品を毎食1つでもとりいれるようにしましょう。

2. 夏野菜でビタミン、ミネラルを補給

野菜は水分やカリウムが多く、特に緑黄色野菜はビタミンも豊富で体の調子を整える役割があります。特に旬の野菜は栄養価が高く、安価で食事にとりいれやすい特徴があります。

3. ビタミンB1が豊富な食品をとり入れて疲労回復

エネルギー代謝や疲労回復に不可欠な栄養素です。

4. 酸味、薬味、香辛料で風味アップ&食欲増進

香りや風味を良くし、五感に働きかけて食欲を増進させてくれます。また、風味は活用すると醤油や塩の使用量が抑えられ、減塩にもつながります。さらに、酢や梅干しは疲労回復を促すクエン酸が豊富に含まれています。



タンパク質が豊富
体の筋肉を作る

ビタミン・ミネラルが豊富
体の調子を整える



ビタミンB1で疲労回復



酸味・薬味・香辛料で食欲増進&減塩

こまめな水分補給

「のどが渴いた」と感じる前に水分補給が必要です。こまめな補給を心がけましょう。

▼普段の水分補給(涼しい屋内)



▼大量に汗をかく場合 (外での作業・運動)



・スポーツドリンク
・経口補水液

※脱水を招く危険性あり！

NG 水分補給に適さないもの



こまめな水分補給を！

梅しそはんぺんつくね



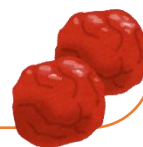
栄養価(1人前あたり)

エネルギー:159Kcal

たんぱく質:11.2g

脂質:9.3g

塩分:1.4g



材料(8個分)

材 料	分 量	材 料	分 量
梅干し	3 個	はんぺん	1 枚
大葉	5 枚	卵	1 個
長ねぎ	1/2 本	おろし生姜	1g
サラダ油	大さじ 1	こしょう	少々
鶏ひき肉	150g	片栗粉	大さじ 2

作り方

- ① 梅干しは種をとってたたく。
- ② 大葉は千切り、長ねぎはみじん切りにする。
- ③ ボウルに鶏ひき肉、長ねぎ、はんぺん、卵、おろし生姜、こしょう、片栗粉を入れてよく捏ねる。
- ④ ③に梅干しと大葉を加えて混ぜ合わせる。
- ⑤ ④を 8 等分にし、円盤状に成形する。
- ⑥ フライパンに油を熱し、⑤を入れて蓋をして中火で両面を 3 分ずつ焼く。
- ⑦ 中心まで火が通ったら盛り付けて完成。

暑い夏でも食べやすい、さっぱりとしたつくねはいかがですか？ 梅干しのクエン酸で疲労回復をサポートし、大葉の爽やかな香りが食欲を刺激します。さらに、ネギやしょうがが消化を助けるため胃にも優しく、はんぺんを使うことでふわっとした食感が楽しめます。調理も簡単で短時間で仕上がるので、忙しい日にもおすすめです。冷めても美味しいので、お弁当にもぴったりです。梅や大葉の風味があるためそのままでも美味しいですが、お好みで少量のポン酢をつけることもおすすめです。

