

夏バテと熱中症対策！夏の健康を守る食事術

おいしく健康づくり令和8年7月号

近年、日本の夏は湿度と気温が高く、体温調節機能に大きな負担がかかりやすい環境になっています。こうした環境下では、食欲不振・だるさ・頭痛・眠気といった夏バテの症状が現れやすくなり、汗で失われる水分やミネラルが補えず、熱中症のリスクが急激に高まるという悪循環に陥ります。つまり、夏バテは単なる「疲れ」ではなく、熱中症の前段階として見逃せないサインです。日々の食事で体の調子を整え、暑さに負けないコンディションをつくりましょう。



夏に負けない食事のポイント

1. 朝ごはんを欠かさない

就寝時も体内から水分やミネラルが失われています。朝からの主食、主菜、副菜を基本としたバランスよい食事は、代謝を維持する栄養を補給できます。朝食欠食は日中に必要な水分やミネラルを十分に補給できないため、夏バテや熱中症のリスクが高くなります。



朝ごはんをしっかり食べる

2. たんぱく質をしっかりとる

暑さで体力が落ちやすい夏は、筋肉や免疫の材料となるたんぱく質が不足しがちです。肉・魚・卵・大豆製品を意識してとることで、疲れにくい体を維持しやすくなります。



たんぱく質をとる

3. ビタミン B1 が豊富な食品を

取り入れて疲労回復

ビタミン B1 は糖質をエネルギーに変える代謝の鍵です。不足するとだるさや疲労感が増し、夏バテを悪化させます。ビタミン B1 が豊富な食品はレバー、うなぎ、大豆製品、玄米、ピーナッツなどで、玉ねぎやニラ、ねぎ、にんにくなどと一緒にとると吸収が良くなります。

ビタミンB1でエネルギー代謝向上



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、酸味を含む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。



酸味・薬味・香辛料で食欲増進&減塩

酸味: 酢、梅干し、レモン など

薬味: ねぎ、大葉、しょうが、みょうが など

香辛料: こしょう、カレー粉 など

5. 夏野菜でミネラルと水分を補給

夏野菜は水分とカリウムが豊富で、暑さで失われやすいミネラル補給にも最適です。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。



夏野菜でミネラル補給

夏野菜の冷製だし浸し



栄養価(1人前あたり)

エネルギー:177Kcal

たんぱく質:15.8g

脂質:2.9g

塩分:1.0g



材料(2人分)

材 料	分 量	材 料	分 量
ミニトマト	4 個	みょうが	1 本
なす	1 本	ごま油	小さじ 1
かぼちゃ	200g	A:だし汁	100ml
オクラ	4 本	A:薄口しょうゆ	小さじ 2
鶏ささみ	2 本	A:酢またはレモン汁	小さじ 1

作り方

1. A を混ぜ、冷蔵庫で冷やしておく。
2. 鶏ささみはゆでてほぐす。
3. ミニトマトはヘタを取る。なすは輪切り、かぼちゃは薄切り、オクラは板ずりをしてヘタとガクを取る。
4. フライパンにごま油を熱し、3 の野菜に軽く焼き目がつくよう強めの中火でサッと焼く。
5. 4 を器に盛り付け、2 の鶏ささみを加え、1 の冷製だしをかける。
6. 千切りしたみょうがを盛り付けて完成。

管理栄養士のコメント

暑い日に食べやすく、夏バテ予防に必要な栄養をしっかり補える万能常備菜です。ささみで良質なたんぱく質を補給しつつ、なす・かぼちゃ・オクラ・ミニトマトなどの夏野菜から水分とカリウムを摂ることで、体温調節をサポートします。野菜に軽く焼き目をつけることで香ばしさが加わり、冷たい料理でも満足感がアップ。さらに、酢やレモンの酸味が疲労回復を助け、さっぱりと食べられます。暑い日は「そうめんだけ」「冷たいうどんだけ」で済ませがちですが、麺の具材としても相性抜群で、暑い日の食卓に大活躍の一品です。