

夏の食事と栄養バランス

暑い季節における食事の工夫と栄養バランスの取り方

< 目次 >

1 暑い季節の栄養バランスの重要性

2 夏に摂取すべき栄養素

3 暑い季節におすすめの食材

4 食事で予防できる夏の健康リスク

5 健康的な夏の食習慣

6 実践 かんたんレシピ

7 まとめと実践ポイント



① 暑い季節の栄養バランスの重要性

暑い季節における体調変化

- ・ 高温による体調調節の難しさ
 - 体内の水分・ミネラルが失われやすく 体調を整えることが難しくなります。
- ・ 発汗による体内ミネラルの損失
 - ナトリウム・カリウムなどが失われ 体調不良を引き起こす可能性があります。

栄養バランスの重要性

- ・ 脱水症状を防ぐための適切な栄養摂取
 - 水分補給だけでなく、ミネラルやビタミンを含むバランスの取れた食事が重要です。
- ・ 熱中症リスクの軽減
 - 食事から適切な栄養素を摂取することで体温の上昇を抑え 熱中症のリスクを減少させることができます。



② 夏に摂取すべき栄養素

三大栄養素の役割

- ・炭水化物（米 / パン / パスタ等）
エネルギーを供給し 暑い環境でも活力を保ちます。
- ・タンパク質（魚 / 鶏肉 / 豆類等）
体力を維持し 疲労回復を助けます。
- ・脂質（オリーブオイル / ナッツ / アボカド等）
エネルギーを供給し 体温保持や内臓を保護します。

ビタミン・ミネラルの栄養バランスの必要性

- ・ビタミンB群（B1：豚肉 / B6：鶏肉 / B12：魚）
エネルギー代謝を促進し、夏バテを予防します。
- ・ビタミンC（オレンジ / キウイ / ブロccoli等）
抗酸化作用や免疫機能の維持、疲労回復を促進します。
- ・ミネラル（カリウム：バナナ・ほうれん草、ナトリウム：塩・加工食品）
体内の水分バランスを保ちます。



③ 暑い季節におすすめの食材

< 夏バテ予防に効果的な食材 >

- ・梅干し クエン酸が疲労回復を助け、食欲も刺激します。
- ・オクラ ネバネバ成分が胃腸を保護し、夏バテ予防に効果的です。

< クールダウン効果のある食材 >

- ・スイカ 約90%が水分。体温を下げ、リフレッシュ効果があります。
- ・きゅうり 約95%が水分。ミネラル補給にも優れ、食感も軽く暑い時に最適です。
- ・トマト ビタミンCが豊富で抗酸化作用があり、リコピンが体内の炎症を抑えます。

< エネルギー補給に役立つ食材 >

- ・豆類（レンズ豆 ひよこ豆 黒豆など）
タンパク質と繊維質が豊富です。エネルギーを持続的に供給し満腹感を得られます。
- ・オートミール
繊維質が多く 血糖値の急激な上昇を防ぎ エネルギーを安定的に提供します。



④食事で予防できる夏の健康リスク

< 夏バテ >

暑さや湿度の高さで体調を崩すことが原因です。食欲不振や倦怠感、疲労感があります。



- ・炭水化物をしっかり摂ることでエネルギーを補給します。
- ・ビタミンB群の摂取（ビタミンB1は疲労回復に効果的です）

< 栄養バランスの乱れ >

暑さで食欲が落ちると偏った食事になりがち。栄養不足が生じ免疫力低下のリスクがあります。



- ・複数の栄養素をバランス良く、特にビタミンCやE、鉄分や亜鉛は免疫力向上に効果があります。 ※緑黄色野菜や果物、ナッツ、豆類に豊富に含まれています

< 胃腸障害 >

冷たいものを摂りすぎると胃腸が冷えて消化機能が低下し、胃腸障害につながる可能性があります。



- ・温かいもの（スープやお茶）で胃腸を温め、消化機能を保ちましょう。
- ・ヨーグルトや味噌、キムチなどの発酵食品は腸内環境を整え、消化を助ける効果があります。

⑤ 健康的な夏の食習慣

夏場は体力を維持しながら健康的に過ごすため、特に食習慣に気をつけることが大切です。

・朝食をしっかり摂りましょう

朝食はなにかと抜いてしまいがちですが、朝食を摂ると1日のエネルギーが補充され代謝も活発になります。

・栄養バランスを考えましょう

夏バテや疲労を防ぐためビタミンやミネラルを豊富に含む食材を摂りましょう。

・軽めの食事

暑さで胃腸の働きが低下しやすい夏には、消化に良い軽めの食事を心がけましょう。

※冷たい物の摂り過ぎは夏バテにもつながりますので注意が必要です



⑥ 実践 かんたんレシピ

< 冷やしトマトと きゅうりのサラダ >

・材料

トマト 2個 / きゅうり 1本 / オリーブオイル 大さじ1 / 塩 少々

・作り方

1) トマトときゅうりを薄切りにする

2) スライスした野菜をボウルに入れ オリーブオイルと塩で和える

※ 冷蔵庫で冷やしてから食べると さっぱりとした味わいが楽しめます



出典：味の素パーク (<https://park.ajinomoto.co.jp/>)

 当院 船員産業医サービス サイトにもレシピがございます



夏バテ防止の「枝豆の白和え」、夏を乗り切る「甘酒豆乳プリン」など 管理栄養士監修のレシピが掲載されています。健康情報もございますので、併せてご覧ください。

URL … <https://www.kobe-mariners.or.jp/sailor/>

⑦ まとめと実践ポイント

夏の健康管理

- ・ 栄養バランスを意識（各栄養素の重要性）

ビタミン、ミネラル、たんぱく質をバランスよく摂ることで夏バテを予防し体力を維持することが可能です。特に、夏に必要な栄養素を意識して食事を選びましょう。

- ・ 食材の選び方（季節の食材を活用）

スイカやオクラ、梅干しなど夏に効果的な食材を選び、日々の食事に取り入れることが健康維持の鍵となります。

実践方法

- ・ 計画的な食事（バランスの取れた食事メニュー）

週ごとにメニューを計画し、栄養バランスを考えた食事を心がけましょう。

特に夏場はクエン酸やビタミンB群を意識的に摂ることが大切です。

- ・ 簡単なレシピから（取り組みやすい料理）

自炊に慣れない方は、まずは手軽に作れるレシピからチャレンジしてください。

※前ページのレシピ例は 切ってまぜるだけのかんたんレシピです

