



大学生協事業連合
斉藤 麻理子

管理栄養士からの便利

2024年8月

1年で最も暑い季節を迎えました。長期休みに入っている方も多いと思いますが、いかがお過ごしでしょうか。「早寝・早起き・朝ごはん」を心掛けて、身体のリズムが崩れないようにしましょう!

暑さに負けない身体づくりのポイント

食事編

メニューの選び方を工夫して、さっぱりしたものでも**栄養**バランスのよい食事を心がけましょう。

酸味でさっぱり! 疲労回復!

酢・レモン・梅干しなど

酸味は唾液や胃液の分泌を促し、食欲を増進させます。これらの食材に含まれるクエン酸は疲労回復を助ける効果があります。

夏野菜で身体を冷やす!

茄子・胡瓜・トマト・オクラなど

夏野菜にはカリウムと水分が多く含まれています。カリウムの利尿作用は身体の外に熱を出す働きをします。

香辛料や香味野菜で食欲増進!

唐辛子・カレー粉・大葉・みょうが・にんにく・生姜など

味にアクセントがつくとともに、唾液や胃液の分泌を増やすため、食欲を増進させます。

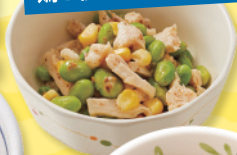
タンパク質で体力UP!

肉類・魚類・卵・牛乳・乳製品・大豆製品など

筋肉や内臓などはタンパク質で構成されているため、色んな種類のタンパク質を摂ることで免疫力も増し疲れにくくなります。

8月の大学生協食堂おすすめメニュー

鶏と枝豆のたんぱく和え



夏のさっぱり豚汁



さっぱり揚げ出し茄子



麻婆豆腐



麺類にはちょい足しを!

のど越しのよい麺類は食欲の落ちやすい夏にはピッタリです。おかずなしで麺類だけだと炭水化物ばかりになるので、トッピングやおかずを工夫しましょう!



和風鴨冷麺



暑さに負けない身体づくりのポイント

生活習慣編

自律神経が乱れるってどういうこと?

自律神経には、「副交感神経」と「交感神経」があり、この2つがバランス良く働くことで、健康を維持しています。暑さによる睡眠不足や、冷房による室内外の温度差に対応する為、交感神経ばかりが働いてしまい、2つのバランスが崩れ、身体に不調が現れます。

POINT

冷房は適度な温度で
冷房が効きすぎると身体が冷え、代謝や免疫力が低下します。

POINT

お風呂に浸かる
湯舟に浸かると副交感神経が働き、自律神経を整えます。

POINT

適度な運動で汗をかく
普段汗をかかないと暑い外でうまく汗をかけず、熱中症になる危険があります。

自律神経

副交感神経 (休憩モード)

- 休息している時
- 眠っている時
- リラックスしている時

交感神経 (活動モード)

- 活動している時
- 緊張している時
- ストレスを感じている時

