



大学生協事業連合
斉藤 麻理子

管理栄養士からの便利

2025年7月

試験を乗り越えればもうすぐ夏休みですね。厳しい暑さが続きますが、冷たい飲み物ばかり飲んでいたり、のど越しの良い麺類だけの食事になっていませんか。偏った食べ方をしていると必要なエネルギーや栄養素が不足してしまい、夏バテしやすくなります。バランスの整った食生活をこころがけましょう。

暑さに負けない身体づくりのポイント

メニューの選び方を工夫して、さっぱりしたもので栄養バランスのよい食事をこころがけましょう

酸味でさっぱり疲労回復

酢・レモン・梅干し等

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。



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・しょうがなど

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



夏野菜で身体を冷やす

茄子・胡瓜・トマト・オクラなど

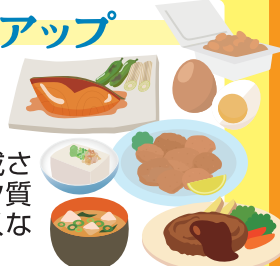
夏野菜にはカリウムと水分が多く含まれています。カリウムの利尿作用は身体の外に熱を出す働きをします。



タンパク質で体力アップ

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ます。いろんな種類のタンパク質を摂ることで免疫力が増し疲れにくくなります。



大学生協食堂 おすすめメニュー

茄子のピリ辛胡麻風味



蒸し鶏と若布の生姜ポン酢



夏のさっぱり豚汁



豚もやし炒め



胡麻チゲ冷麺



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！



熱中症予防の水分補給のポイント

「自発的脱水」に注意

発汗して体内の水分量が減る

水ばかり飲む

水分量が増え体液濃度が下がる

一時的にのどの渇きがとまる
体液濃度を戻すために尿で排泄する

体の水分量が不足する「自発的脱水」
熱中症につながる危険性あり！

良かれと思った水分補給で脱水を起こす可能性があるのので注意が必要です。

水分と一緒に 塩分(ナトリウム)と糖分も一緒に補給しよう

日本スポーツ協会では、熱中症予防の水分補給として0.1%~0.2%程度の食塩(食塩相当量が0.1g~0.2g(100ml中))と糖分を含んだものを推奨しています。糖分(ブドウ糖)は腸管での水分吸収を促進してくれる働きがあるので、一緒に取るとよいです。

甘いジュースや清涼飲料水は、非常に多くの糖分を含んでいます。大量に飲むと急性の糖尿病になってしまう可能性があるため、飲みすぎには注意しましょう！

