



大学生協事業連合
谷田部知彩帆

管理栄養士からの便利

2026年7月

暑い日が続きますね ☀️

夏は汗で水分やミネラルがどんどん失われがち。さらに、暑さで食欲が落ちると、気づかぬうちに体力や集中力もダウンしてしまいます。夏休みを元気に迎えるためにも、水分補給と食事を意識して、暑さに負けない体づくりを始めましょう!

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、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助けます。また、酢や梅干しに含まれるクエン酸は、体内の乳酸(疲労物質)を分解し、エネルギー代謝をサポートしてくれます。



蒸し鶏とわかめの生姜ポン酢

香辛料・香味野菜で食欲増進

唐辛子 カレー粉 大葉 にんにく

しょうが 等

香りや辛味の刺激で、食欲を引き出す効果があります。汗をかくことで体温調節にもつながります。



チキンカツカレーソース

夏野菜で水分バランスを整える!

きゅうり トマト 茄子 オクラ 等

夏野菜に多く含まれるカリウムは、汗で失われやすい水分とミネラルの調整を行い、体のだるさを防ぎます。カリウムが不足すると倦怠感やむくみの原因になることも。



オクラ巣ごもり玉子

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 等

タンパク質は、筋肉や内臓の材料。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。



ジューシー唐揚げ

冷やし豚塩おろしうどん



冷たくのどごしのよい麺類は、食欲が落ちやすい夏にぴったり!
ただ麺類だけだと糖質中心の食事になりがちです。

小鉢を組み合わせ、栄養バランスを整えましょう!



夏の水分補給、足りていますか?

人の体の約60%は水分できており、毎日約2.5Lの水分が体から出入りしています。特に夏は汗による水分喪失が増えるため、意識的な水分補給が欠かせません。

Point

- のどが渇いていなくても、こまめな水分補給を。(食事以外では、1日1.2L程度を目安にしましょう。)
- 運動などでたくさん汗をかいた時は、水分と一緒に塩分補給も忘れずに!
- 起床時・入浴後は特に水分不足になりがち。コップあと2杯の水を飲む習慣をつけましょう。



梅干し

人間は1日に2.5L水が必要です
食事体内生成飲み水



1日あたり1.2Lを目安に



コップ約6杯



ペットボトル 500ml 2.4本