

8月

夏バテの予防に効果的な栄養素・食べ物

夏バテの予防に心がけたい食事法

猛暑が続くと食欲が落ち、食事の回数が減りがち。食事の準備も面倒になるでしょう。不規則な食生活は体内のエネルギー代謝を乱し、疲労や体調不良の原因にもなります。このため夏こそ、1日3食きちんと食べることが重要です。

量より質を重視

夏は食欲がわかず、たくさん食べられないという人は「量より質」を意識しましょう。効率的に栄養素を摂取できる栄養ドリンクなどを活用するのもよいでしょう。

夏バテの予防に役立つ簡単おすすめ料理

1. 夏野菜たっぷりカレー

食欲増進をはじめ多くの健康効果が期待できるスパイスがふんだんに溶け込んでいます。タンパク質・ビタミンB1が豊富な豚肉や大豆、ビタミンミネラルを多く含む夏野菜を組み合わせれば、栄養たっぷりです。



2. 豚しゃぶとトマトのぶっかけそうめん

そうめんは、トッピングの具材や味付けをひと工夫するだけで、夏バテ予防のメニューに早変わりします。例えば、ビタミンB1・タンパク質を多く含む豚肉、ビタミンやミネラル豊富な夏野菜、食欲増進が期待できる香味野菜や梅肉などを加えたそうめんはいかがですか。他にも多様なバリエーションが楽しめます。

参考文献 ※アリナミン製薬株式会社

健康

MATSUMOTO

かわら版

第 64 号

2025/ 8/1 by 健康委員

歯の健診月

佐藤義幸 鈴木勲
井上勝也 望月一平
地井凌平

あかいけ おすすめ ちょー簡単

ハンバーグ プロテイン入り 植物性たんぱく腫

混ぜてレンジするだけ
油が飛ばない



材料
プロテイン 大3
ひき肉 250g
玉ねぎ 半分
パン粉 大5
牛乳 40ml
卵 1
塩、コショウ 少々

ハンバーグソース
ソース 大2
ケチャップ 大3
鶏ガラ 小2
砂糖 小2

600W3分

さっきのソースかけて

600W4分 できあがり

2025
健康経営優良法人
KENKO Investment for Health
中小規模法人部門



SDGs とくみ

社員の皆さんが心身ともに健康を維持
できるよう働きかけ、会社が社員の
健康を守るために取り組みをしている。

取組内容 3 すべての人に健康と福祉を
8 働きがいも経済成長も

体力測定大会・・・1ヶ月かけ社員全員参加できた
歯科検診の実施・・・1年に1度2,000円の会社負担で
歯医者を受診。歯の健康に築く機会をフォロー
健康弁当・・・1年に1〜2度、手作りの仕出し弁当
を支給し添加物の少ない食材の味を感じてもらう
各種測定・・・インボディ測定・足指筋力測定
握力測定・骨密度測定など行った

夏に食べると 元気 が出そうな料理

あかいけ おすすめ 6 選

- ① 夏野菜カレー
スパイスで食欲が出て、夏野菜で栄養満点
- ② うなぎ
ビタミンA、B1、B2、Dが豊富。夏バテ予防にgood
- ③ 焼肉
タンパク質、鉄分、ビタミンA・D・E
- ④ 豚肉とキムチ炒め
ビタミンB1が豊富で、疲労回復に効果的
- ⑤ トマトきゅうりソナそうめん
暑い夏にさっぱりとした食感
- ⑥ 石焼ビビンバ
食材をまぜることにより、栄養満点で気軽

あかいけ 夏の大会に向けて

メドレーリレー 4×50m
フリーリレー 4×50m
平泳ぎ 50m



自己ベストを出すには
飛び込みがカギ
推進力を得る練習は必須ですが
なかなか上達しないのが現状

夏だ!! 痩せる ツボ

からだのデトックスを目的
水分とミネラルを摂りながら

● 印の所を、1点3秒間、安定圧をかける

食欲抑制のツボ
脂肪燃焼のツボ

左右両方を押してみよう

痩せる食べ物のポイントは

【高タンパク・低脂質】

鶏むね肉 納豆
サバ アジ サンマ

腹筋割るトレーニング 初心者向け

40秒 ON 毎日 5分
10秒 OFF 二度と太らない



ダブルレッグリス



バイシクル



ニータッチクランチ



フラッターキック



スパインツイスト