

暑さに負けない！ 夏バテ予防は 食事から！

問 健康づくり推進課 ☎ 内線1745

猛暑が続き、暑さのピークを迎えています。毎年夏になると、なんとなく体がだるい、寝ても疲れがとれない、食欲がわからないなどの不調を感じる方も多いはず。今回は、そんな夏の不調に対して効果的な食事の取り方やレシピをご紹介します！暑さに負けない体をつくりましょう。

USHIKU野菜オーケストラ
こまつりちゃん(左)
ごぼりーナ(右)



夏バテ対策に 食事が大事な理由

夏バテとは、夏の暑さによって疲労感や食欲不振などの症状が現れる体調不良の総称です。

夏バテの原因の1つに栄養不足があります。

夏の時期は体力の消耗が激しく、胃腸の働きも衰えがちになります。そのため、1回の食事をそうめんのような冷たい麺類など、食べやすいものだけで済ませてしまいがちです。その結果、体に必要なエネルギーやたんぱく質、ビタミン

ンなどの栄養素が不足し、栄養バランスも偏りやすくなります。

必要な栄養素が十分に補給されない状態が続くと、疲労が回復しにくくなり、だるさや食欲不振などの夏バテ症状が長引く原因になります。

夏バテを予防するためには、1日3食を基本に、栄養バランスの良い食事を心掛けることが大切です。食欲が落ちやすい夏でも、調理方法を工夫しながら必要な栄養素をしっかり補給しましょう。

食欲がないときの調理のひと工夫

料理の見た目や味付けに変化を付けたり、旬の食材を取り入れるなど、食欲がわくような料理の工夫をしましょう。

☆ 酸味を取り入れる

口の中がさっぱりして食欲が増し、こってりした料理も食べやすくなります。酢の物、酢豚、すし等のほか、レモンの絞り汁も効果的。



☆ 香辛料(スパイス)や香味野菜を活用する

香辛料や香味野菜は香りや風味が良く、食欲を増進させます。みょうがやねぎは薬味として、にんにくやしょうがは炒め物に加えてみましょう。

☆ だしとうま味を活かす

かつお節や煮干しから取っただしは、煮物やみそ汁、冷たいそうめんのつゆなど、夏でも食べやすい料理に活用できます。

☆ 料理の温度に変化をつける

冷たい物の摂り過ぎないように、熱々のスープなど、料理の温度に変化を付けると食欲不振に効果的です。



食事のポイント

1日3食の食事は毎回「主食」「主菜」「副菜」が揃っていますか？この3つが揃うと自然に栄養バランスが整います。毎食、主菜を食べれば体に必要な塩分を確保できます。

こんな食卓を目指しましょう！



夏はアイスや冷たい飲み物が多くなりがちですが、夏に旬を迎える野菜を積極的に食事に取り入れましょう。夏野菜は身体の中から冷やしてくれます。水分が多く含まれているので、水分補給にもなります。



保健センターでは、随時 保健師・管理栄養士による健康相談を行っています。お気軽にご連絡ください。

USHIKU野菜オーケストラ
なつひこ

野菜にはビタミンや食物繊維などが豊富に含まれ、食べすぎの防止や血糖値の上昇を緩やかにするなどさまざまな健康効果が期待できます。特に夏野菜は水分やカリウムが体内の熱を逃がし、豊富なビタミン類が疲労を回復するなど夏バテに効果的。しかし同調査の結果を見ると、牛久市民で毎日朝食に野菜を食べる人は31.9%、ほとんど食べない人は36.0%と3人に1人以上が朝食に野菜を食べていないという結果でした。前日に野菜のおかずを多めに作っておく、きゅうりやトマトなどの洗っただけで食べられる野菜を用意しておくなど、少しでも野菜を食べ、夏の暑さに負けない体を作りましょう。

朝食に毎日野菜を食べている市民は約3割

令和7年10月に実施した「うしく健康プラン21策定のための健康実態調査」から分かった牛久市民の食事事情について一部をご紹介します。

あなたの食事は
どうですか？
健康実態調査から
見える牛久市民の
食生活！



USHIKU野菜オーケストラ
◀ キャバリオ
レタンナ ▶





1人分620kcal 塩分2.0g

スパイスの香りで
食欲アップ!



USHIKU野菜
オーケストラ
トマペコ

USHIKU野菜
オーケストラ
音魂ねぎ男



夏野菜たっぷりでおススメ
作ってみてね!

夏バテ防止レシピ

夏のドライカレー・タコライス風

材料
(4人分)

玉ねぎ	1個	サラダ油	小さじ1	ごはん	600g(1人150g)
ピーマン	3個	トマトケチャップ	大さじ3	ピザ用チーズ	80g
なす	2個	ウスターソース	大さじ1	レタス	1/2玉
にんにく	1/2かけ	カレー粉	小さじ2	ミニトマト	8個
合いびき肉	250g	水	300ml	ゆでたまご	4個
塩	小さじ1/2				

- 玉ねぎは皮をむき1cm角くらいに切る。ピーマンは種を取り1cm角くらいに切る。なすも1cm角くらいに切って、水にさらしてからザルにあげておく。
- にんにくは、みじん切りにする。
- フライパンにサラダ油を熱し、①を炒め、しんなりしたら、にんにくを加えて炒め、いい香りがしてきたら、ひき肉と塩を加えてさらに炒める。色が変わったらカレー粉を振り入れて、サッと炒め、水を加え、弱火でふたをして5分くらい煮る。
- 煮ている間に、レタスを細く切り、ミニトマトを半分に切る。
- ③にトマトケチャップとウスターソースを加え、汁気を飛ばしながら2〜3分煮る。
- 器にご飯を盛り、ドライカレー、レタス、ミニトマト、ゆでたまごをのせる。熱々のカレーの上にチーズをのせて出来上がり。

ピーマンとパプリカのうまみ和え



1人分21kcal 塩分0.3g

材料
(2人分)

ピーマン	1個	塩昆布	ひとつまみ
赤パプリカ	1/4個	かつお節	小袋半分
黄パプリカ	1/4個		

- ピーマン、パプリカは、縦半分に切り、横0.5cmくらいに切る。耐熱皿に入れ、ラップをして電子レンジで約1分加熱する。
- 塩昆布とかつお節で和え、味がなじむまで2〜3分おいて出来上がり。

塩昆布と
かつお節で
うまみたっぷり!



USHIKU野菜オーケストラ
びっくん

揚げ焼きナスとささみの味噌がらめ



1人分187kcal 塩分1.9g

材料
(2人分)

ナス	2本	油	小さじ1
油	大さじ1	みそ	大さじ1と2/3
ささみ	2本	砂糖	大さじ1
片栗粉	小さじ1		

- ナスはヘタを切り落して、1本を4等分の乱切りにする。
- ささみは筋を除き、食べやすい大きさのそぎ切りにし、片栗粉を薄くまぶす。
- ボールにみそと砂糖をよく混ぜ合わせておく。
- 油(大さじ1)を熱し、ナスをしんなりするまで揚げ焼きして取り出す。油(小さじ1)を足して、ささみを弱火で1〜2分焼いて取り出す。
- ナスが熱いうちに③のボールに入れ、ささみと混ぜ合わせて出来上がり。

ナスとしっとりささみ
甘みそ味で
ベストマッチ!



USHIKU野菜オーケストラ
ファールちゃん

保健センター1階ロビーに

USHIKU野菜オーケストラコーナー

現在、保健センター1階ロビーで「USHIKU野菜オーケストラ」のキャラクター紹介パネルやフォトブースを設置しています。ぜひお立ち寄りください!

※「USHIKU野菜オーケストラ」は、市民の皆さんが、野菜をもっと好きになってもらえるように、野菜の栄養や特長を楽しく学べるようにという「ねがい」を込めて誕生しました。令和7年で誕生から10年を迎えたことを記念し、新しいキャラクターが2種類仲間入り。牛久市で生産量の多い野菜たちです。詳しくは市ホームページをご覧ください。



ヘルスメイト作の
フェルト人形も!



市民の約8割は食事のバランスを意識している

健康のためには主食・主菜・副菜を食卓にそろえ、毎日バランスのとれた食事を取ることが大切です。同調査によると、牛久市民で主食、主菜、副菜がそろうようにしている人は「している」+「まあしている」を合わせると77.7%。年代別に見ると、70代では85.6%と高く、20代では57.9%と、若い世代ほど低い傾向がありました。

夏バテしないためにも、バランスのとれた食事を心掛けましょう。