

カラダ Smart スマートニュース News



8

Aug. 2025

未病対策

/ topic /

今月のテーマ

夏バテに
ならないために

今月の元気めし!

豚肉と夏野菜の
ピリ辛炒め

スマトレ

夏バテ予防の
簡単ストレッチ



夏バテにならないために

夏バテとは

- 夏の暑さによる体調不良で身体がだるい、疲れやすい、食欲がないなどの症状があります。



夏バテの原因

- 室内外の温度差による自律神経の乱れ
- 高温多湿による、発汗異常や体温調節の乱れ
- 猛暑による睡眠不足
- 冷たい食べ物や飲み物の摂り過ぎ



ワンポイントアドバイス

夏バテが長く続くと自律神経の乱れからの免疫低下や、体力消耗、脱水状態により、感染症（夏風邪）、熱中症、脳梗塞が発症しやすくなるといわれています



旬の野菜で夏バテ対策を!

トマトの赤い色素成分のリコピンには抗酸化作用があり、油とともにとると吸収されやすくなります!



きゅうりは約95%が水分ですが、ビタミンCやカリウムも含み、疲労回復やむくみ改善が期待されます!



なすの皮に含まれるポリフェノール成分のナスニンは、活性酸素の働きを抑えるといわれており、免疫力の向上が期待できます!



枝豆はたんばく質、ビタミンB1、B2、カリウムなどが豊富に含まれており、疲労回復等の効果が期待できます!



未病対策

7 1 3

夏の水分補給で適さないものは?

- ① 水 ② コーヒー ③ 麦茶

答えは次ページ!

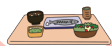
▼今日から1か月できることを1つ記入

!今月のカラダSmart宣言!

睡眠



食事



運動



目標体重



目標歩数



例:おやつは1日1個まで。睡眠毎日7時間。体重1kg減らす。毎日8000歩など



いつも見る場所に貼ってね!

今月の
元気めし!



豚肉と夏野菜のピリ辛炒め



材料2人分

1人分 326kcal 食塩相当量 2.8g

○豚バラ肉 100g ○なす 160g(2本) ○きゅうり 200g(2本)
○玉ねぎ 100g(1/2個) ○トマト1個 (150g) ○むき枝豆 10g

A(ごま油 大さじ1、トーバンジャン 小さじ1、
おろしにんにく 小さじ1/2、おろししょうが 小さじ1/2)

B(醤油 大さじ1と1/2、みりん 大さじ2)



夏が旬の野菜をたっぷり使った、
スタミナメニュー

おすすめ
ポイント



作り方

- 1 なすときゅうりを一口サイズの乱切りにする。
- 2 玉ねぎはくし切りにする。
- 3 むき枝豆はゆで水気をきる。
- 4 トマトは8等分くらいに切る。
- 5 **A**を中火で加熱して、豚バラ肉を炒める。
- 6 5に1、2、3を加えなすの色が変わるくらいまで炒める。
- 7 6に4、**B**を加え軽く炒める。





夏バテ予防の 簡単ストレッチ



ストレッチを行うことで、血行促進・発汗作用・睡眠の質を向上し、心身のバランスを整えることで、暑さによる体調不良を防ぐことが期待できます。

おすすめ
ポイント



ふくらはぎストレッチ



- 1 背筋をしっかり伸ばし、両足を揃えて壁の前に立つ。
- 2 手のひらを肩と同じ高さまで上げ、肩幅に開いて壁につける。
- 3 脚は前後に開いて前脚を曲げ、後ろ脚の膝裏を伸ばす。
- 4 膝裏からふくらはぎの伸びを意識してかかとで床を押し、息を少しずつ吐きながら腕を曲げて壁を5回押す。
- 5 息を止め、両腕を伸ばして壁を押してそのまま5秒間キープする。
- 6 3～5を3回くりかえし、反対側の脚も同様にを行う。



② コーヒー

コーヒーのようなカフェインを含む飲み物は、利尿作用があり、脱水状態を悪化させる可能性があるため、水分補給に適しません。

病気療養中等の方は、医師等に相談してから行いましょう。

無断転載を禁止します。

カラダSmart Newsは
ホームページにも掲載しています。
スマートフォンの方はこちら



一富士フードサービス株式会社
<http://www.ifSCO-group.com>

カラダ Smart Project