



暑さに負けない

夏バテ予防

生活習慣編

1 生活リズムを整える



朝起きて太陽の光を浴びることで体内時計がリセットされ自律神経のバランスが整いやすくなります。また、朝食をしっかりと摂ることも自律神経のバランスには大切です。

2 冷房で体を冷やしすぎない



室内と屋外の温度差が大きいと自律神経が乱れ、体温調節がうまくできなくなります。また、冷房の風が直接当たると体が冷えすぎるため、風向きを変えたり、薄手の羽織りものを用意するのがおすすめです。

3 湯船に浸かる習慣を



寝る1時間前に40℃ほどのお湯に10分程度浸かると、布団に入る頃に深部体温が下がるため、自然と眠りにつきやすくなり睡眠の質を向上させることができます。シャワーだけで済ませず、湯船に浸かるようにしましょう!

4 質の良い睡眠をとる



自律神経を整え疲労を溜めないためには、質の良い睡眠を。寝室を適温に(26~28℃)、夏用の寝具、扇風機で空気を循環させるなど睡眠環境を整えましょう。また夜に十分眠れなかった場合は、15分程度の短い昼寝が疲労回復に役立ちます。

5 適度な運動を取り入れる



適度な運動は自律神経のバランス調整や睡眠の質の向上にもつながります。室内でもできるストレッチや筋トレなど軽い運動を取り入れて、体力を維持しましょう。

6 こまめな水分補給を



運動時や外出時、起床後、入浴後などは特に意識して水分を摂るようにしましょう。また、高齢の方は喉の渇きを感じにくいいため、喉が渇く前から意識的な水分補給が必要です。

クイズで学ぶ

夏バテ予防

食事編

Q1 夏バテの原因は?

1. 温度の変化に体が追いつこうとして体力が使われるから
2. 食欲がわかず、栄養不足になるから
3. 発汗量が増え、ミネラルが失われるから

Q2 食欲がわかないとき
どうしたらよいでしょうか?

1. 酸味を利かせる
2. だしを利かせる
3. 香辛料や香味野菜を使う

Q3 疲労回復に効果のあるクエン酸は
何に多く含まれるでしょう?

1. 魚
2. 梅干し
3. 大根
4. 米

Q4 疲労回復に効果的なビタミンB1は
何に含まれるでしょう?

1. 豚肉
2. 梅干し
3. りんご
4. きのこと

Q5 免疫力を高めたり紫外線予防になる
ビタミンCが多く含まれるのはどれでしょう?

1. きゅうり
2. パイナップル
3. ぶどう
4. キウイフルーツ

A1.正解は全部！夏はこれらの理由で体がだるく感じたり、疲れが取れないなど体の不調が出てきます。暑さに負けず元気に過ごすためにしっかり栄養を摂りましょう！
A2.正解は全部！①酸味を利かせる→さっぱりして食べやすくなったり、味覚や嗅覚を刺激して食欲がわく。②だしを利かせる→だしに含まれるグルタミン酸が食欲を刺激する。汗で失われやすいミネラルも含む。③香辛料や香味野菜を使う→胃液を分泌させ、食欲を増進させる。消化・吸収の促進、疲労回復、血行促進などの効果も期待できる。**A3.正解は2.梅干し！**クエン酸は疲労回復だけでなく、胃もたれなどの消化不良を改善したり、血液をさらさらにして血行を良くするなどの効果もあります。クエン酸はほかにレモンやみかんなどの柑橘類にも含まれます。**A4.正解は1.豚肉！**ほかに玄米、うなぎ、ごまにもビタミンB1が含まれています！**A5.正解は4.キウイフルーツ！**きゅうりには100gあたり14mg、パイナップルには27mg、ぶどうには2mg、キウイフルーツには69mg含まれています！ビタミンCを含む食べ物はほかにパプリカ、ブロッコリー、レモン、ゴーヤなどがあります！

栄養そのまま！

収穫後すぐに冷凍しているから
新鮮な状態の栄養をしっかりキープ！

もっと手軽に！賢く使おう！

冷凍野菜

長期保存でムダがない！

傷みやすい野菜も冷凍なら長持ち。
食品ロスも減らせて経済的！

下ごしらえ不要

洗う・皮をむく・切る手間なしで忙しい時も
サッと調理OK！必要な分だけ使えるのも便利。

1年中手に入る！

旬の野菜を冷凍保存できるから、
季節を問わずいつでも手に入る！

冷凍野菜の
おすすめ活用法



みそ汁・スープにそのままIN！
ほうれん草・ブロッコリー・ねぎ・いんげん
コーンなど、凍ったまま入れるだけで簡単！



炒め物やパスタの具材に！
野菜類・きのこ類、何でも組み合わせできるので
オススメ！冷凍のまま炒めればOK！



お弁当のおかずにも！
ほうれん草やブロッコリーを入れるだけで彩り
も栄養もバッチリ！

冷凍野菜 vs. 生野菜
栄養価の違い

ミネラル
食物繊維

冷凍野菜 ≒ 生野菜
ほとんど変わらない！

水溶性
ビタミン
ビタミンB・C

冷凍野菜 < 生野菜
(品質を保つために短時間の加熱処理を施すため)

脂溶性
ビタミン
ビタミンAなど

冷凍野菜 > 生野菜
冷凍野菜のほうが高いことが多い
(収穫後すぐに冷凍処理を施すため栄養が失われにくい)



冷凍野菜で時短！☆簡単10分レシピ☆
**冷凍ブロッコリーとベーコンの
ガーリック炒め**

材 料 2人前

【冷凍】ブロッコリー	150g
ベーコン	4枚
オリーブオイル	大さじ1
にんにく	1片(みじん切り)
塩コショウ	少々





作り方

1

フライパンにオリーブオイルとにんにくを入れて火にかける。

2

香りが立ったら切ったベーコンを炒め、ブロッコリーを加えて、中火で炒める。

3

塩コショウで味を調えたら完成★



冷凍ブロッコリーは凍ったままでOK
お好みで、だし醤油やマヨネーズをかけてお召し上がりください★