



2025年9月10日

夏の疲れをとるエスニック料理

タピオカ入り
ココナッツミルク

簡単ガパオライス



夏野菜のエスニックサラダ

エビとオクラのピリ辛
スープ

♥ ポイント

夏は疲れやすい、だるい、やる気が出ない、食欲不振などの症状が出やすくなります。このような症状が出る原因の1つは、自律神経の乱れです。夏はエアコンの効いた室内と暑い室外の温度差が大きくなり、自律神経が乱れやすくなります。また、食事量の減少や麺類、アイスといった食べやすい食品への偏りは、体に必要な栄養素の不足につながります。さらに、汗で体の水分、ビタミン、ミネラルが失われることで、夏バテの症状が出やすくなります。

今回は、このような夏バテ症状への対策を2つご紹介しました。1つ目は、『1日3回決まった時間に食事をする』です。規則正しい食生活は自律神経を整えてくれるので、夏バテ対策に大切です。2つ目は、『不足しやすい栄養素を意識して取り入れる』です。夏の食事で不足しやすいのが、体をつくるもとになるたんぱく質です。麺類に卵や肉をトッピングするなどして、意識して取り入れましょう。また、紫外線から身を守る働きのあるビタミンCや、ミネラルの1種であり、筋肉の働きや血圧を正常に保つ働きのあるカリウムは、夏に消費されやすく、汗としても排出されるので不足しやすい栄養素です。ビタミンCやカリウムは野菜や果物に豊富に含まれています。

食欲がわかない時の対策として、食欲増進作用のある食材を取り入れることも効果的です。

食欲増進作用のある食材

香辛料：唐辛子、わさび、からし など
柑橘類：レモン、ゆず、すだち など
酸味のある食べ物：梅干し、酢 など
香味野菜：しそ、にんにく、バジル など

♥ 感想

- にんにくやバジル、ナンプラーの香りで食欲がわいた。これなら暑い日でも食べられそう。（70代女性）
- 料理は苦手だが 短時間で簡単に作れるレシピだった。家でもつくろうと思う。（60代女性）



調理の様子（メイトム宗像にて）