



大学生協事業連合  
斉藤 麻理子

# 管理栄養士からの便利

2023年8月

1年で最も暑い季節を迎えました。いかがお過ごしでしょうか。

お休みの期間はどうしても生活習慣が乱れがちです。規則正しい生活を意識して生活リズムが崩れないように心がけましょう。食事のリズムが整うと生活リズムも整います。しっかり食べて夏をのりきりましょう。

## 暑さに負けない 身体づくりの ポイント

### 食 事 編

メニューを工夫して、  
バランスのよい  
食事を心がけましょう。

### 8月の 大学生協食堂 おすすめメニュー



さっぱり揚げ出し茄子



わかさぎ南蛮



チキンカツレモンマヨ



夏のさっぱり豚汁



麺類にはちょい足しを！  
のと越しのよい麺類は食欲の落ちやすい夏には  
ピッタリです。麺類だけだと糖質にかたよるので、  
トッピングやおかずを工夫しましょう！



蒸し鶏ごま冷麺

## 酸味で さっぱりと！

酢・レモン・梅干しなど

酸味は唾液や胃液の分泌を促し、  
食欲を増進させます。これらの食材  
に含まれるクエン酸は疲労回復を  
助けます。

## 夏野菜で 身体を冷やす！

茄子・胡瓜・トマト・オクラなど

夏野菜にはカリウムと水分が多く  
含まれています。カリウムは身体  
の中の余分な水分を排出します。

## 香辛料や香味野菜で 食欲増進！

唐辛子・カレー粉・大葉・  
みょうが・にんにく・生姜など

味にアクセントがつくとともに、  
唾液や胃液の分泌を増やすため、  
食欲を増進させます。

## タンパク質で 体力UP！

肉類・卵・牛乳・  
乳製品・大豆製品など

筋肉や内臓などはタンパク質で構  
成されているため、不足すると疲れ  
やすくなります。

## 暑さに負けない 身体づくりの ポイント

### 生活習慣編

**POINT** 冷房は適度な温度で  
冷房が効きすぎると身体が冷え、代謝や  
免疫力が低下します。

**POINT** お風呂に浸かる  
湯舟に浸かると副交感神経が働き、自律  
神経を整えます。

**POINT** 適度な運動で汗をかく  
普段汗をかかないと暑い外でうまく汗を  
かけず、熱中症になる危険があります。

### 自律神経が乱れるって？

“副交感神経”と“交感神経”の2つがバランス良く働  
くことで、健康を維持しています。暑さや、冷房による  
温度差でバランスが崩れ、身体に不調が現れます。

副交感神経(休息モード)  
● 休息している時  
● 眠っている時  
● リラックスしている時

交感神経(活動モード)  
● 活動している時  
● 緊張している時  
● ストレスを感じている時

自律  
神経