



給食だより 夏号



ここ数年、日本では最高気温が40℃以上の日が頻発しており、
2025年には群馬県伊勢崎市で国内観測史上最高の41.8℃を記録しました。
また、2026年4月17日に最高気温40℃以上の日を「酷暑日」と気象庁が正式に定めまし
た。
今年も暑い夏を乗り切るために夏バテを予防しましょう！

2026年7月 日発行
第 号紙
イムス太田中央総合病院
栄養科 担当：川邊・佐藤

～夏バテ予防と栄養

▶ 夏バテとは...？

暑さや湿度、冷房との温度差などによって
自律神経が乱れ、体力や気力が
低下することで起こる体調不良の総称



▶ なぜ起きるのか？

- ・ 激しい温度差による自律神経の乱れ
- ・ 発汗による水分、ミネラルの不足
- ・ 睡眠の質の低下
- ・ 冷たい食べ物の摂りすぎ、食欲低下



▶ 夏バテに効く栄養素

ビタミンB₁：糖質を体内でエネルギーに変える

夏のだるさには欠かせない！
疲労回復に効果的です

ビタミンC：抗酸化作用や免疫力を高める
ストレスの緩和や風邪を引きにくくなりま
す

たんぱく質：体の構成成分となり、
機能調整やエネルギー源として働く
体力向上や冷え性の改善に繋がります

～夏バテに効く食べ物～



豚肉

疲労回復に必要なビタミンB1が含まれている



夏野菜

キュウリ、トマト、なす、かぼちゃ、にんにくには疲労回復や
免疫力を高める効果がある



山芋

ネバネバ成分には胃の粘膜を保護する働きがあり、
消化吸収を助けてくれる



うなぎ

うなぎは「ビタミンの宝庫」と言われるほど栄養価が高く、
夏バテに効果的な栄養素がたくさん含まれている

～夏バテ対策レシピ～

トマト入り豚ニラ玉



【材料(2人分)】

- ・ トマト 1個
- ・ ニラ 2/3本
- ・ 卵 2個
- ・ 豚こま肉 150g

【作り方】

① トマトをくし切りに、
ニラを5cm幅に切る。

② 豚肉を1口サイズに切って袋
に入れ、Aを加えて揉みこむ。

- A
- ・ 片栗粉 大さじ1
 - ・ 醤油、酒 各大さじ1/2
 - ・ にんにく、しょうが
チューブ 各1～2cm
 - ・ 塩コショウ 適量
 - ・ ごま油 大さじ1

③ フライパンにごま油を入れ、溶き
卵を入れ混ぜて別皿においておく。

④ フライパンで豚肉を炒め、火が通っ
たらトマトとBを入れてよく煮絡める。

- B
- ・ オイスターソース
酒、みりん 各大さじ1

⑤ タレがなくなったら、ニラと別皿に出
しておいた卵を加え、炒める。

～最近の行事食～

子どもの日



ジャムの日



ヨーグルトの日



オムレツの日



和菓子の日



栄養相談・栄養指導の予約を
随時受け付けておりますので
総合受付又は担当医師に
ご相談ください。

