

へるす

題字 元理事長 小田原 健

CONTENTS

メインテーマ

夏バテ対策をしよう！
～食欲増進レシピの紹介～

サブテーマ

今日は○○の日！
～8月24日は愛酒の日！～

令和7年(2025年)8月1日
発行所:一般財団法人 滋賀保健研究センター 健康管理部
財団本部:〒520-2304 滋賀県野洲市永原上町664
TEL 077(587)3588代 FAX 077(587)5441
URL <http://www.shrc.or.jp> E-mail:kenkou@shrc.or.jp
伊賀営業所:〒518-0007 三重県伊賀市服部町341-1
TEL (0595)22-8107 FAX (0595)22-8109
北大阪営業所:〒567-0086 大阪府茨木市彩都やまとぎ五丁目3番1号
TEL 072(643)8085 FAX 072(643)8087

夏バテ対策をしよう！

高温多湿な日本



高温多湿となる日本の夏は、体調を崩しがちです。通常、人の体は体温調節機能が働くことで、温度変化に対して体調を整えています。しかし、近年は夏の初めから30℃を超える暑さが続くことに加えて、高い湿度のため汗が蒸発しにくいことで、体温調節が働きにくい状況になることが増えています。そのため、体力が低下したり、食欲不振などの不調を感じたり、いわゆる「夏バテ」の症状が現れやすいです。

食欲増進 レシピ

夏バテ予防のためには食欲を増進させるメニューを選び、十分な栄養補給をすることが重要です。大葉やみょうが、しょうがなどの香味野菜は、食欲増進や疲労回復など夏バテ予防にぴったりな効果が期待できます。

香味野菜としらす丼

材料 (1人前)

ごはん	200g
しらす (釜揚げ)	40g
大葉	5枚
みょうが	1個
かいわれ大根	1/2パック
小ねぎ (小口切り)	10g
卵黄 (Mサイズ)	1個分

調味料	めんつゆ (2倍濃縮)	大さじ1
	白いりごま	小さじ1
	わさび	お好みで (小さじ1/2)

作り方

- ① 大葉の軸を切り落とし、半分に切って千切りにする。
みょうがはみじん切りにする。
かいわれ大根は根元を切り落とし、1cm幅に切る。
- ② 別の容器に調味料を入れ混ぜ合わせる。
- ③ ②に①としらすを入れ混ぜ合わせる。
- ④ 丼にごはんを入れ、③を盛り付け、小ねぎを散らし、卵黄を乗せたら完成！



栄養バランスの良い食事を

夏バテ対策のポイントは、栄養バランスの良い食事を摂ることです。特に、欠食には注意が必要です。私たちの体は食事を消化することで、エネルギーを作りだし、体を温めています。そのため、欠食をすると血行が悪くなり、体が冷えやすくなってしまいます。特に、体温の低い人は朝食を抜かないことが大切です。

また、暑いときは冷たい飲み物や食べ物を選びがちですが、冷たいものの摂り過ぎは胃腸の機能を弱めてしまうことがあるため、体力の低下につながります。冷たいものばかりではなく温かい食事や飲み物を摂るようにしましょう。



今日は○○の日！

8月24日は愛酒の日！

「愛酒の日」は、お酒を愛した歌人・若山牧水の誕生日であることから、8月24日に制定された記念日です。1日に一升（約1.8L）のお酒を飲むほどのお酒好きだったようです。

お酒といえば「酒は百薬の長」という言葉がありますが、それは適量飲酒に限ったことです。適量を超えると、生活習慣病や脂肪肝・アルコール肝炎などの肝疾患のリスクを高めます。飲酒習慣がある人にとって、休肝日も重要です。休肝日がない人は、休肝日がある人と比べて同量の飲酒量であっても、死亡リスクが高いと報告されています。※1



適量（1日の純アルコール 20g）を守って楽しみましょう！

1日の飲酒量が純アルコール換算20gを超えると、飲酒量に比例して高血圧症などの生活習慣病、脳梗塞、心筋梗塞、大腸がんなどの発症リスクが高まります。特に女性は、男性よりアルコールの影響を受けやすいといわれており、1日の純アルコール換算10gが適量とされています。

主な酒類の純アルコール量の目安 ※2

お酒の種類	ビール (500ml)	清酒 (180ml)	ウイスキー・ブランデー (60ml)	焼酎35度 (180ml)	ワイン (120ml)
アルコール度数	5%	15%	43%	35%	12%
総アルコール量	20g	22g	20g	50g	12g



お酒の種類 ※3

白ワイン

ぶどうの果汁に酵母を加えてアルコール発酵させたものです。皮や種を使わない分、赤ワインよりは少ないですが、比較的ポリフェノールが豊富です。酸味成分のリンゴ酸には疲労回復効果があるといわれています。



赤ワイン

ぶどう果汁とともに皮や種も一緒に発酵させたものです。皮のアントシアニンや種のタンニンなどのポリフェノールが豊富で、抗酸化作用が高く動脈硬化などの予防が期待されています。

ウイスキー

大麦などの穀類が原料ですが、アルコール発酵したものを蒸留しているため、ビールやワインなどと違い炭水化物を含みません。ただし、アルコール度数は40～43度と高く、エネルギー量もビールの6倍ほどあります。

日本酒

米に麹菌、水、酵母を加えて造ります。米のたんぱく質からうま味が出るほか、酵母の働きで香りも豊かで和食の調味料としても多用されます。アルコール度数・エネルギー量ともに高めです。



ビール

二条大麦に水とホップを加え、アルコール発酵させて造ります。苦味はホップに含まれているフムロンという成分によるもので、強い抗菌作用があります。プリン体を多く含むため、痛風になりやすいといわれています。