



＼ちょっと役立つ栄養情報をお届け！／ カラダの三カタ ーヘミング栄養通信ー

2025

7



だるさの正体は栄養不足かも？

本格的な夏を迎える7月。日中の暑さ、室内外の温度差、冷房による冷えなどで、体は知らず知らずのうちに大きな負担を受けています。「体がだるい」「なかなか疲れが取れない」そんな不調は、体の中の大切な栄養素が不足しているサインかもしれません。今回は、疲労回復に役立つ栄養素と、それらを豊富に含む食材をご紹介します。

食べて元気に！疲労回復食材をご紹介します！

ビタミンB1 を多く含む食材

糖質をエネルギーに変換する際に不可欠なビタミン！

ぜひ意識して
取り入れていきましょう！

豚肉

特にヒレ肉や
モモ肉が
おすすめ！



うなぎ

ビタミンA,E,D
もたっぷり！



大豆製品

植物性の良質な
タンパク質も
一緒に摂れる！



玄米

含有量は
白米の約8倍！



クエン酸 を多く含む食材

エネルギーを効率よく作り出し、疲労回復をサポート！
また、唾液や胃液の分泌を促し、食欲を増進させる！

梅干し

おにぎりや
和え物に



レモン

飲み物や
料理に加えて



酢

もずく酢や
ドレッシングで



クエン酸とミネラル吸収のすごい関係

カルシウムや鉄などのミネラルは、実は体への吸収が苦手。
クエン酸には、ミネラルの吸収を助ける「**キレート作用**」という特別な働きがあります。
これにより、ミネラルがムダなく体に届きやすくなります。

水分・塩分 も忘れずに！

汗で失われる水分とミネラル(塩分)は、こまめな補給が必要です。
水だけでなく、麦茶やスポーツドリンク、みそ汁などでバランスよく補給しましょう。

TPICS

7月7日は「乾めんの日」



7月7日は七夕ですが、この日は「乾めんの日」でもあります。これは平安時代に七夕の儀式で「索餅(さくべい)」というそうめんの原型とされる食べ物が供えられたことに由来しています。この索餅を七夕に食べると「一年間大病にかからない」という言い伝えがあったそうです。今では天の川に見立てて乾めん(特にそうめん)を七夕に食べるのが多くなっていますね。



●賞味期限は意外と長い！

未開封なら2～3年もつことが多い。
熟成させるほどコシが強くなるので「古そうめん」が好まれる地域も！

●「つゆ」にも地方差あり！

- ・ 関東 → 醤油が濃く、甘さ控えめ
- ・ 関西 → 出汁が効いていて甘め
- ・ 四国や九州 → やや甘く、柑橘が入ることも

そうめん
の
雑学