



＼ちょっと役立つ栄養情報をお届け！／

# カラダのミカタ

—ヘミング栄養通信—

2025

8



## 今年の夏も猛暑に注意！栄養で元気に乗り切ろう

連日の猛暑が続く8月。先日は兵庫県にて最高気温41.2度と日本記録を更新しましたね。体力を奪われやすいこの時期こそ、食事からの栄養補給が欠かせません。今回は、夏に旬を迎える京野菜に秘められた栄養パワーと、おすすめの食べ方をご紹介します。夏バテ知らずのカラダづくりを目指しましょう！

## 京野菜が、夏のカラダのミカタに！



京都の夏は湿度が高く、夜になっても気温が下がらないため、蒸し暑さと熱帯夜が続きます。そんな環境で育った京野菜には、暑さに負けないための栄養がしっかり詰まっています。

### 賀茂なす ナスニン(抗酸化作用)・カリウム(むくみ予防)



- 効果的な組み合わせ
- 酢/レモン  
→抗酸化成分が壊れにくい
  - 味噌  
→発酵食品で腸内環境を整える

- おすすめ調理法
- 酢漬けやレモンマリネ
  - 味噌田楽



※ナスニンは皮に含まれるため皮ごと食べるのがおすすめ！

### 万願寺とうがらし ビタミンC(免疫・疲労回復)・βカロテン(抗酸化作用)



- 効果的な組み合わせ
- じゃこ/かつお節  
→たんぱく質と一緒に摂ると栄養素の吸収率UP
  - ごま油  
→脂溶性のβカロテンの吸収率UP

- おすすめ調理法
- 焼き浸し(じゃこ)
  - 炒め物(ごま油+かつお節)



※βカロテンは油と一緒に短時間加熱がおすすめ！

### みず菜 ビタミンC(免疫・疲労回復)・カルシウム(骨のサポート)・鉄(貧血予防)



- 効果的な組み合わせ
- 鮭  
→カルシウムの吸収をサポート
  - レモン  
→鉄の吸収を助けるビタミンCを補強

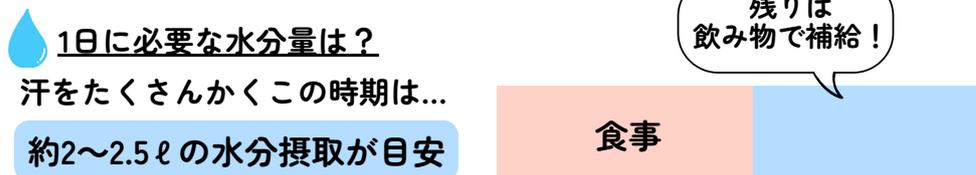
- おすすめ調理法
- みず菜と鮭と豆腐のサラダ(レモン仕立て)



## TPICS 水分補給＝飲み物だけじゃない！



体の維持や熱中症予防には水分補給が大切ですが、飲み物をたくさん飲むのが難しい場合は、食事からも水分を補えます！



無理にたくさん飲もうとせず、食事やおやつからも工夫して”楽にこまめ”に水分補給していきましょう！

そのうち、3回の食事でも約1～1.5ℓの水分を摂取できる！