



なかに歯科クリニック訪問部

え〜くちだより

【いつまでも美味しく、楽しく食べて栄養満点】

Vol. 64

2025年7月号



夏バテ予防 ～朝ごはんを食べよう～



蒸し暑い日が続くと、「なんとなく体がだるい」「食欲がない…」と感じることはありませんか？それ、もしかすると“夏バテ”のサインかもしれません。

特に、「朝は食べない」「飲み物だけで済ませる」という人は要注意！エネルギー不足で、1日中だるさを引きずってしまいます。



◎夏バテの原因は？

- ・寝苦しさによる寝不足
- ・冷房による体の冷え
- ・食欲の低下で栄養不足
- ・水分のとりすぎで胃腸が弱る

◎朝ごはんの役割は？

- ・体温が上がって代謝アップ
- ・脳や内臓がしっかり目覚める
- ・栄養がチャージされ、夏バテ予防に！



朝食には“目覚まし”効果があります。「朝から食べられない…」という人は、冷たい系・さっぱり系や片手で食べられる軽食もお勧めです。



ツナとオクラの冷やしだし茶漬け



材料（1人前）

- ・ご飯…茶碗1杯
- ・ツナ…1/2缶
- ・オクラ…2本
- ・白だし…30ml
- ・水（氷水）…250ml
- ・刻みのり…適量
- ・白ごま…適量
- ・梅干しorわさび…お好みで

作り方

- ①オクラは30秒ほどレンジで加熱し、小口切りに。
- ②ごはんに水気を切ったツナ・オクラ・のり・白ごまをのせる。
- ③白だしと水を合わせた出汁を注ぎ、お好みで梅干しやわさびを添える。



Pont!

- ・たんぱく質・ミネラル・食物繊維がしっかりとれる
- ・火を使わずにサッと作れるから、忙しい朝や暑い日にもぴったり！



夏のお口は“だらだら食べ”に注意！



夏は冷たい飲み物・アイスなどが増えて、だらだら食べ＆飲みが増えがち。お口の中がずっと酸性になると、虫歯のリスクがアップします。朝食後の歯磨きや、飲み物をお水にするだけでもお口の健康に繋がります◎朝食×歯磨き習慣で、体もお口も健康な夏にしましょう。



医療法人社団健昌会 在宅療養支援歯科診療所 なかに歯科クリニック訪問部
認定栄養ケア・ステーションえ〜くち

Tel:078-599-6440 Fax:078-599-6443 (9時～18時)

