



2025年

夏

ピノキオ薬局
2025.06.01 発行



栄養だより

vol.33

内側から元気に！

夏バテ予防のポイント

夏バテはなぜ起こる？

自律神経の乱れが原因だと言われています。

自律神経が乱れる主な原因

- ☑暑さによるストレス
(体温調節のため交感神経が働きすぎる)
- ☑水分とミネラル不足
(血流が悪化し、神経の働きが低下↓)
- ☑食欲低下による栄養不足
(体力が落ち、疲れが取れにくくなる)
- ☑睡眠不足
(自律神経の調節機能が低下↓)

適度な冷房管理、水分ミネラル補給、規則正しい食事と睡眠を心がけることが大切です！

夏野菜の栄養素の役割って？

トマト (クエン酸)

疲労の原因となる乳酸菌を分解し、
疲労回復効果がある！
〈その他〉レモン、キュウリ、梅干しなど

なす (ポリフェノール)

強力な抗酸化作用があり、活性酸素を抑制し、細胞のダメージを防ぎます。紫外線や熱中症によるダメージ対策に役立つ！！
〈その他〉トマト、ゴーヤなど

とうもろこし (ビタミンB1)

炭水化物をエネルギーに変える酵素を助ける働きがあり、疲労感やだるさを軽減する！
〈その他〉枝豆、オクラ、モロヘイヤ

ゴーヤ (ビタミンC)

暑さによる体温上昇を防ぐ。紫外線によるダメージを防ぐ。食欲不振を改善する。
睡眠の質を高める。
〈その他〉パプリカ、トマト、ピーマン

ひとくち
×モ

ピノキオ薬局の管理栄養士おすすめ
OTC情報

商品名：NID経口補水液



軽度から中等度の脱水症における水・電解質の補給、維持に適した病者用食品です。一般的なスポーツドリンクなどの清涼飲料水よりも、ナトリウムやカリウムが多く含まれているため、夏の熱中症対策としておすすめです。その他にも感染性胃腸炎、感冒による下痢、嘔吐、発熱時に最適な商品です。
少しずつこまめに飲むのがポイント！

高血圧・腎臓病・糖尿病等の疾患がある方は注意！

ピノキオ薬局では栄養相談を行っています。
お食事のことなどお気軽にご相談ください♪

無料コース：10分程度

有料コース①(単品)：60分程度 1回のみ

¥1100 (税込)

②(短期)：60分程度 / 回

¥2970 (税込) 初回面談+サポート3回

③(長期)：60分程度 / 回

¥4950 (税込) 初回面談+サポート6回

レンジで簡単！

Recipe

冷製ラタトゥイユ

材料
(二人分)

- ・黄パプリカ 1/2個
- ・ナス 1個
- ・タマネギ 1個
- ・ツナ 1/2個
- ・トマト缶 200g
- ・コンソメ顆粒 小さじ2
- ・オリーブオイル 大さじ1/2
- ・こしょう ひとつまみ



栄養価
(一人分)

- エネルギー 152 kcal
- たんぱく質 10.3 g
- 脂質 6.8 g
- 炭水化物 14.0 g
- 食塩相当量 1.1 g

ツナや野菜の旨味がつまった一品です！特にトマト缶にはGABAが豊富に含まれており（約95mg/100g）、自律神経を整える効果が期待できます。

GABA
一日摂取目安量
【約30～100mg】

レシピ

- ① 黄パプリカ、ナス、タマネギを1cm角に切る。
- ② 耐熱ボウルに全ての材料を入れて、かるく混ぜ合わせる。
- ③ レンジで加熱する(600W・5分)。
- ④ レンジから取り出して、かるく混ぜ合わせる。
- ⑤ 再びレンジで加熱する(600W・5分)。
- ⑥ レンジから取り出して粗熱をとる。
- ⑦ 冷蔵庫で冷やす。
- ⑧ 器に盛り付けて、完成。



パスタやパンと一緒に食べるのもおすすめです！

クックパッドでも
レシピ公開中



※上記レシピは7月公開となります



@PINOKIO_PHARMACY

Instagramでイベントや栄養の
情報を配信しております。

フォロー・いいねお待ちしております♪



PINOKIO

<https://pinokio-pharmacy.com>

ピノキオ薬局 管理栄養士