

~栄養だより~

Vol.73 (2026年7月号)

【今月のテーマ】 冷たいものの摂り過ぎに注意

皆様、夏になるとアイス、ジュース、そうめん等、冷たいものを食べる機会が増えていませんか？冷たいものの摂りすぎは胃腸の働きを低下させ、「夏バテ」の原因に繋がることも…。今回は冷たいものの上手な摂り方をご紹介します！



- | | |
|--|---|
| ☐ 冷たい飲み物をよく飲む | ☐ エナジードリンクをよく飲む |
| ☐ アイスを毎日食べる | ☐ 朝食を抜くことが多い |
| ☐ 水分補給はジュース中心 | ☐ 野菜やたんぱく質をあまり摂らない |
| ☐ そうめんや蕎麦だけで食事を済ませる | |



冷たいものを摂りすぎると…

① 胃腸の働きが低下する



冷たいものを摂りすぎると胃腸の消化機能が低下し胃もたれ・食欲低下・下痢などを起こしやすくなります。

② 夏バテの原因に



胃腸の働きが低下することで、必要な栄養素を十分に吸収することができなくなり、だるさや倦怠感、夏バテの原因に繋がります。

③ 自律神経が乱れやすくなる



冷たいものの摂り過ぎは胃腸を急激に冷やし、体温を戻そうと自律神経に大きな負担をかけます。その結果、自律神経が乱れ、疲労感・睡眠不足・食欲不振などの原因に繋がります。

おすすめの食べ方

① 温かいものも取り入れる



味噌汁、スープ、温かいお茶などを一緒にとり胃腸を冷やし過ぎないようにしましょう。

② たんぱく質をしっかりと摂る



卵・肉・魚・大豆製品・ツナなどを組み合わせて体をつくる栄養素をしっかりと摂りましょう。

③ 冷たい飲み物は少しずつ



一気に飲みを避け、少しずつ飲むことで胃腸への負担を減らせます。

例えば…



そうめんや蕎麦だけでなく、スープや温かいおかずをプラス

おすすめ！



具たくさんの冷やし中華は、たんぱく質野菜どちらも補える為おすすめ

ポイント



常温の水、冷房の効いた室内にいる時は温かいお茶を飲むのも効果的○

冷たいものを欲するのは体温が上がっているサイン。体を冷やす工夫も大切！



手を流水で冷やす効率よく体温を下げます○



首・脇・ももの付け根を冷やす体全体の熱を下げる効果があります○



エアコンの活用28℃前後を目安に、風が直接当たらないよう調整しましょう○

栄養相談受付中！

管理栄養士がいない店舗でも店舗スタッフが管理栄養士とWEBでつなぎ直接栄養相談が可能です！

お近くのスタッフまでお声がけください♪