

ちょっと賢い夏バテ対策を！

「漫然とやる」より「先人の知恵」を拝借して
「世間の情報」より「科学的知識」で納得した上で
夏バテ対策をしませんか？

2025.8.23(土) 品プロ委員会
アスマン(株) 藤澤

① 「うなぎ店の店主」の知恵

①水分、②塩分、③濡れタオル

炭火で一日中うなぎを焼いている店主が永年続けている夏バテ対策がこれ



1. 水分 **煮出し麦茶**（自家製、普段は2ℓ、夏は4～8ℓ）
ミネラル（マグネシウムなど）の補給ができる
2. 塩分 **ぬか漬け、粗塩、梅干し、味噌キウリ**
3. 冷却 **濡れタオル**を首に巻く

(参考)ミネラルウォーターも様々です



水の硝酸態窒素の汚染度調査(有名ブランド)

製品名	メーカー	採水地	汚染度
天然水(阿蘇)	サントリーフーズ	熊本県上益城郡嘉島町	2.3~4.6
アルカリイオンの水	キリンビバレッジ	不明(天然水をアルカリイオン化)	1.2~2.3
六甲の美味しい水	ハウス食品	兵庫県神戸市灘区	1.2~2.3
ボルヴィック	キリンビバレッジ	フランス(ピュイ・ドゥ・ドーム、ボルヴィック)	1.2
天然水(南アルプス)	サントリーフーズ	山梨県北杜市白州町	0.5~1.2
ミナクア	コカ・コーラ ナショナルビバレッジ	山梨県北杜市白州町	0.5~1.2
エビアン	カルピス伊藤忠ミネラルウォーター	フランス(エビアン=カシャ水源)	0.5
パナジウム天然水	アサヒ飲料	山梨県富士吉田市	0.2
ヴィッテル	サントリー(輸入)	フランス(ヴィッテル)	不検出
クリスタル ガイザー	大塚ベバレッジ(輸入)	アメリカ(ウィード=ジャスタ水源)	不検出

単位:ppm(100万分の1)

(参考)ドリンク類は「糖分」に注意を！

1本あたりに含まれる糖分の量 スティックシガー1本3gで換算

 約20本分 ファンタグレープ 500ml	 約18本分 コーラ 500ml	 約18本分 三ツ矢サイダー 500ml
 約17本分 CC Lemon 500ml	 約11本分 カルピスウォーター 500ml	 約10本分 ポカリスエット 500ml
 約8本分 りんごジュース (果汁100%) 200ml	 約6本分 野菜ジュース (野菜汁100%) 200ml	 約4本分 乳酸菌飲料 65ml

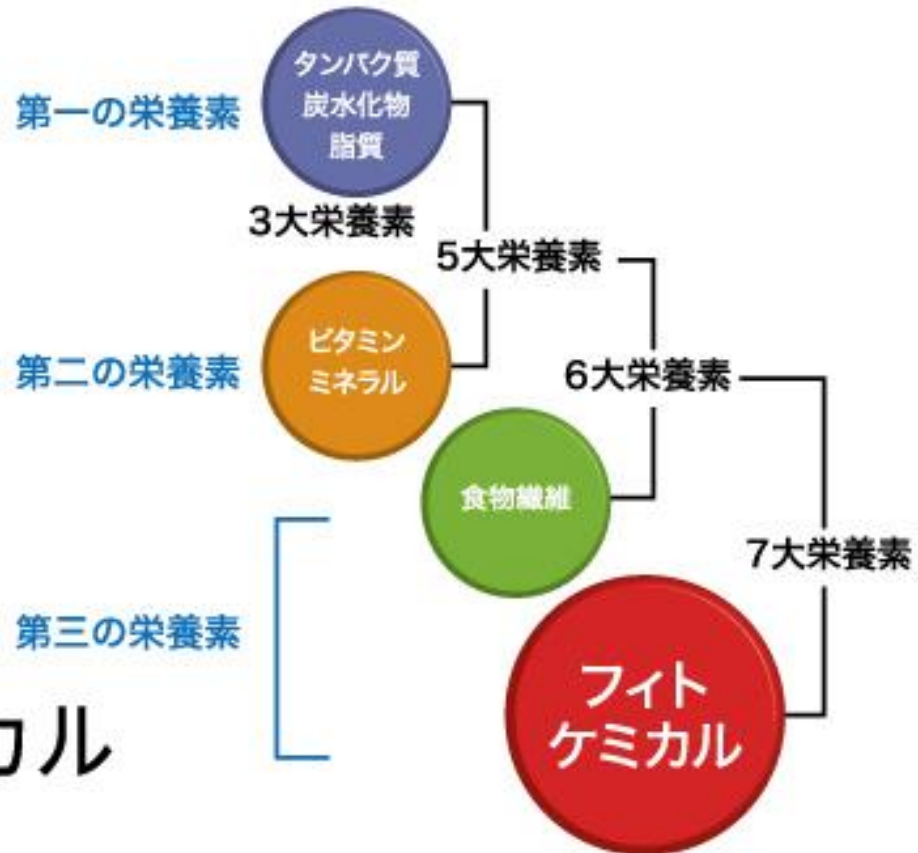
(参考) 白砂糖の多用は要注意です!!

1. 白砂糖は遠心分離機などで、ビタミンやミネラルなどの栄養素を吹き飛ばして作られる。従って、栄養的な価値はない。
2. 砂糖を消化するために、体内のミネラルを奪う
3. 低血糖を招き、攻撃的になったり、イライラする
4. 免疫機能を低下させる
5. 視力を低下させる
6. アルコール中毒をもたらす
7. 潰瘍性大腸炎、気管支喘息、心臓病、うつ、がんなどのリスクを高める

☞ 白砂糖を漫然と摂らないこと。極力、自然の甘味を！

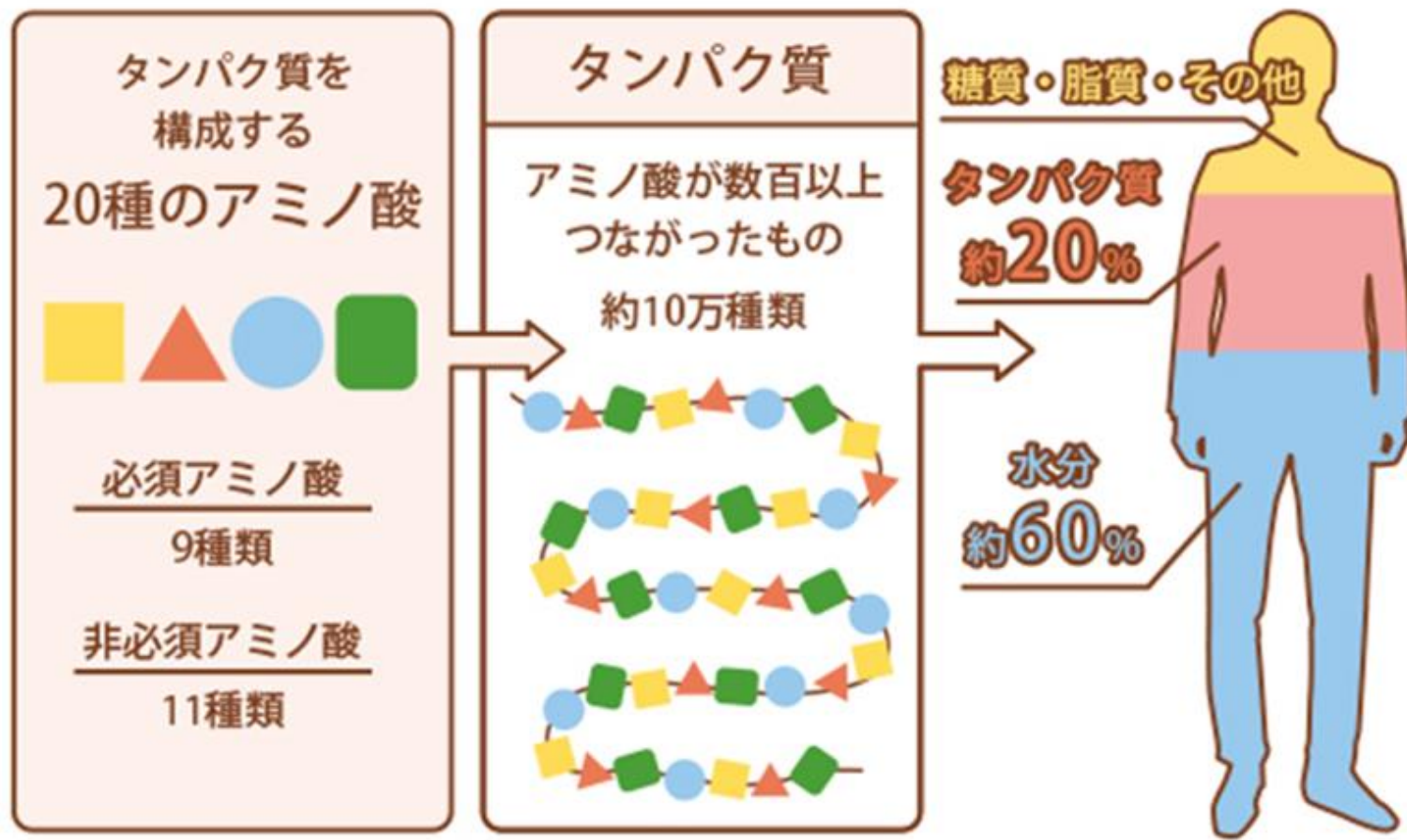
②タンパク質のことを知しましょう

- たんぱく質
- 炭水化物
- 脂質
- ビタミン
- ミネラル
- 食物繊維
- フィトケミカル

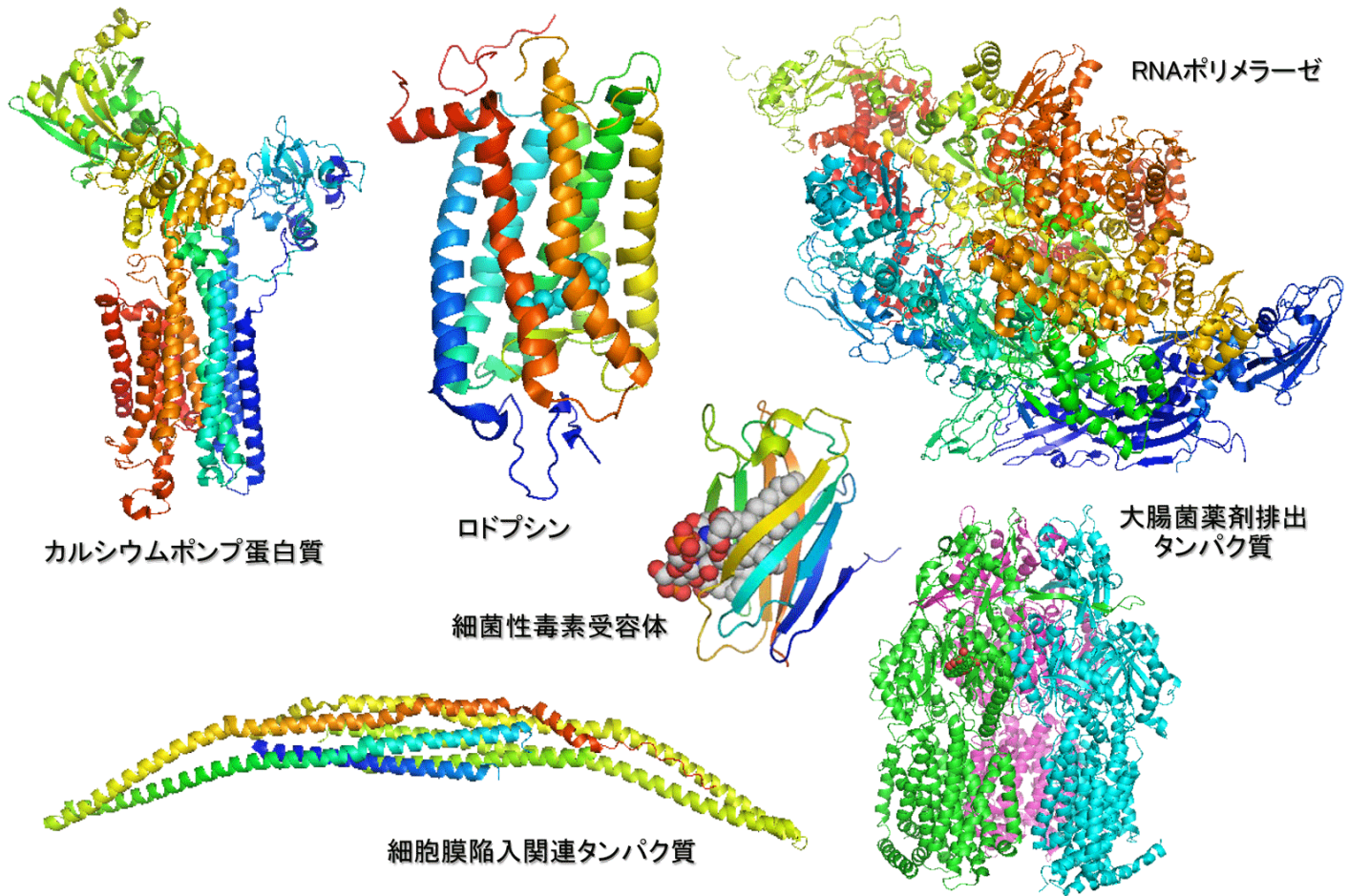


タンパク質は生物にとってとても大事な栄養素

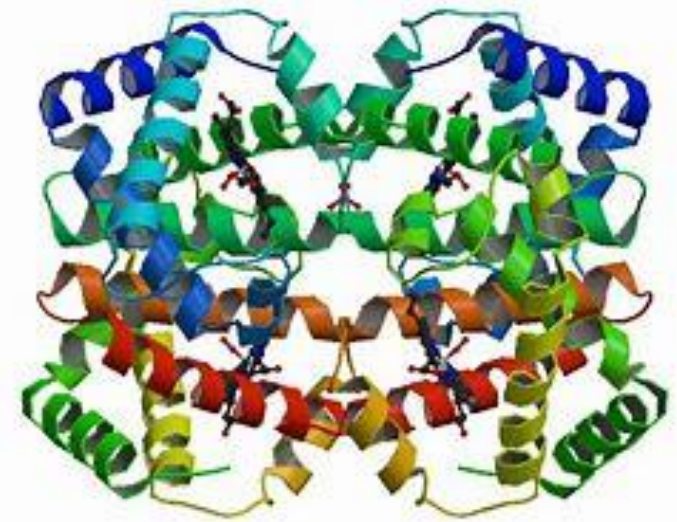
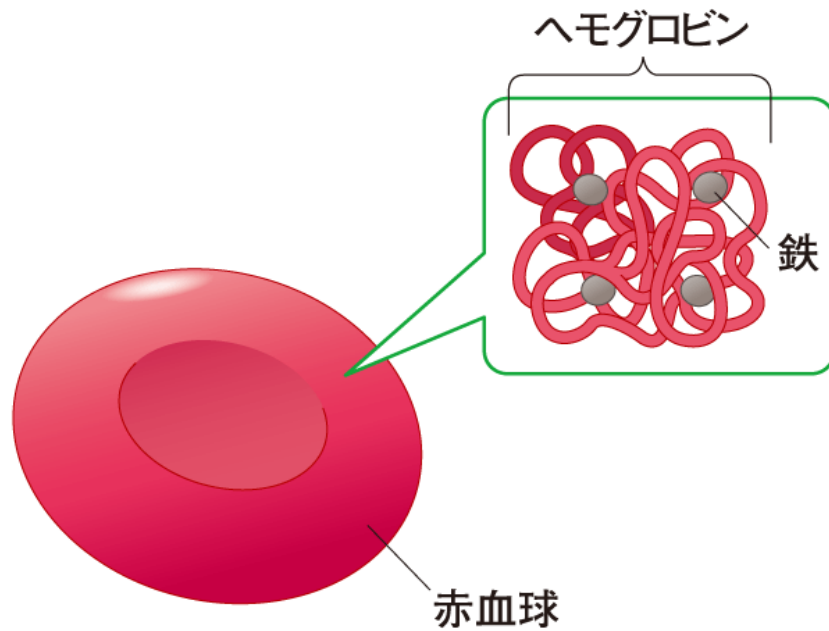
(1)タンパク質は体の約20%を占めている



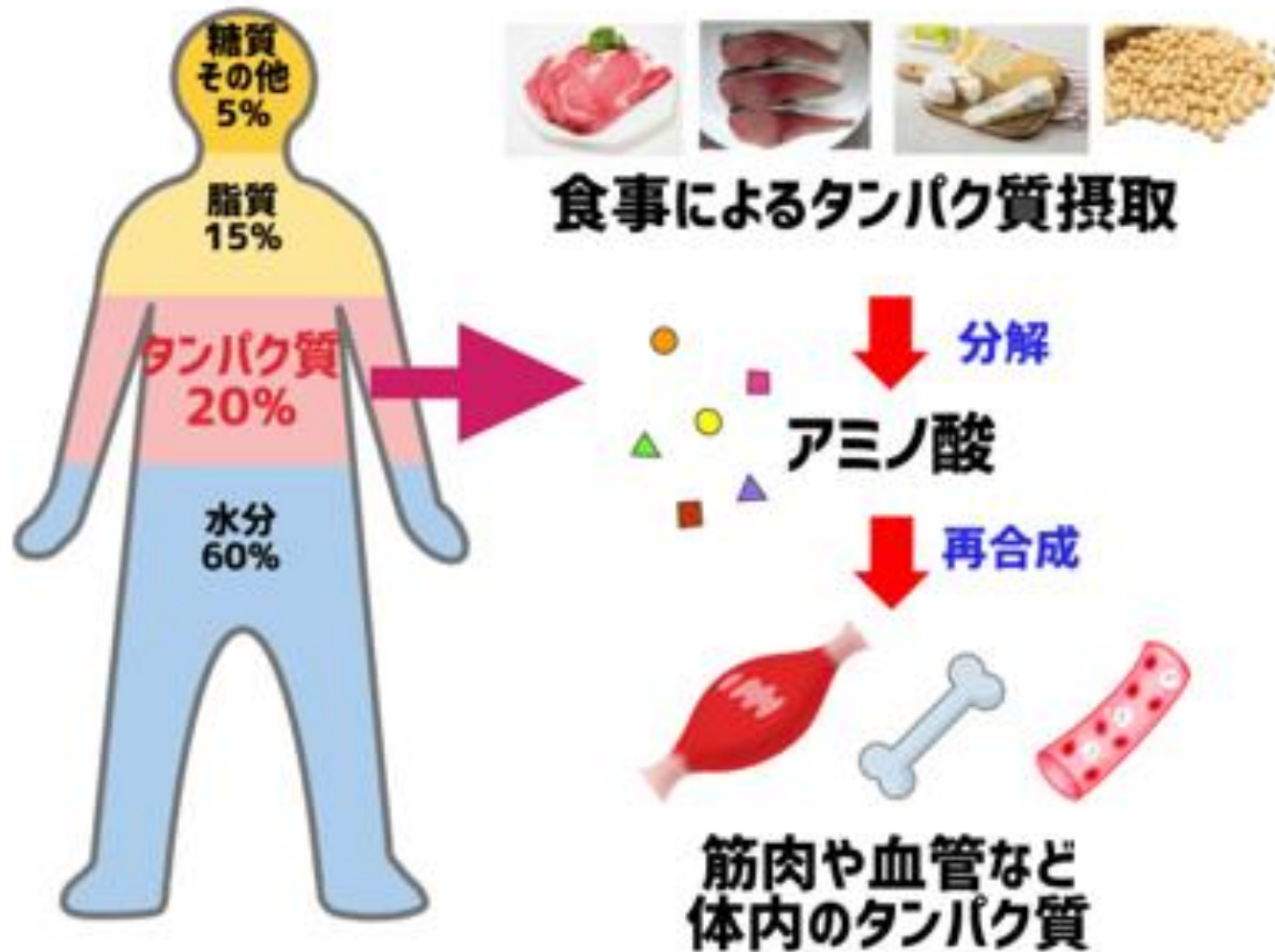
(2)複雑な立体構造で種類がとても多い とても壊れやすく(ゆがむ、潰れる)、種類は約10万種もある



赤血球もタンパク質でできている

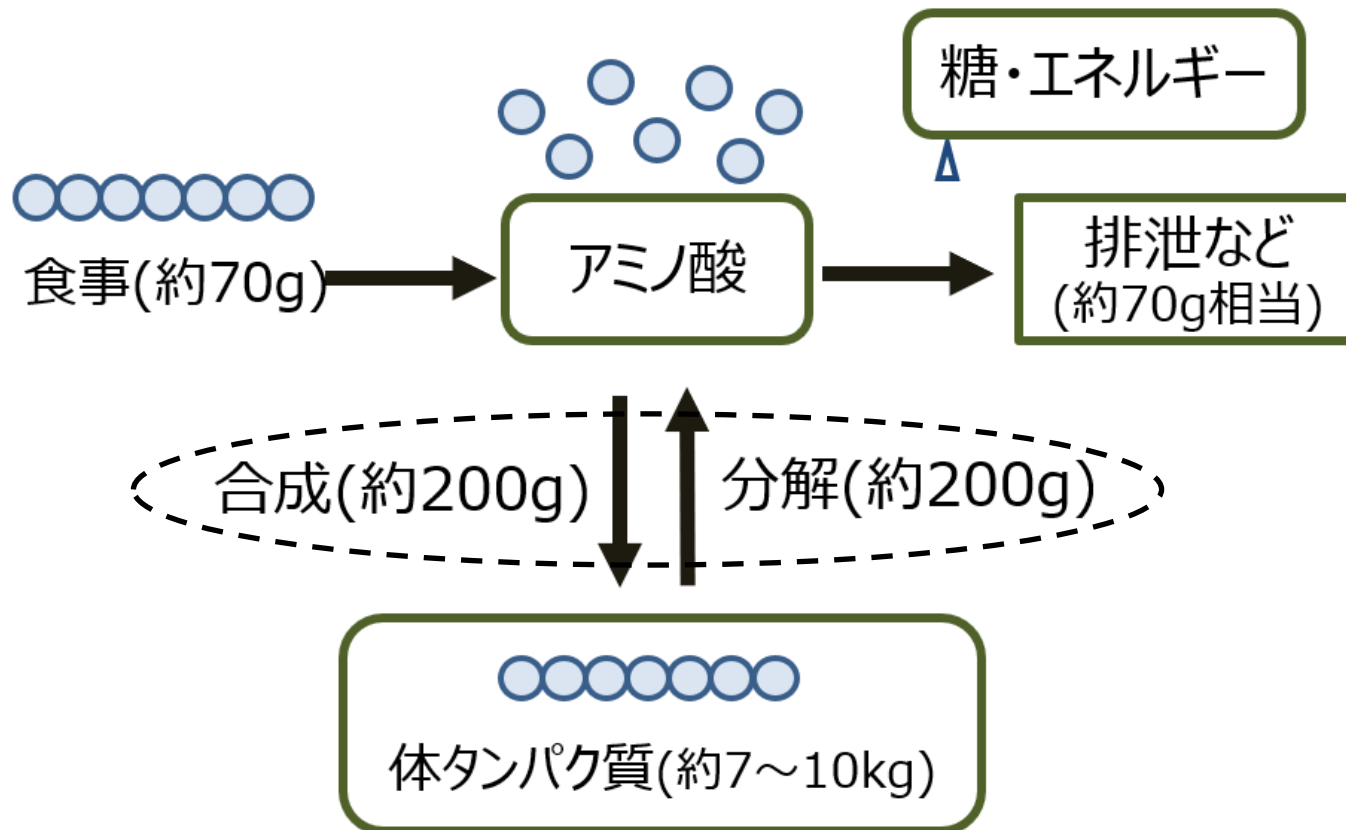


(参考)肉は「そのまま筋肉」になりませんよ！



(3)タンパク質の約7割は再生品です

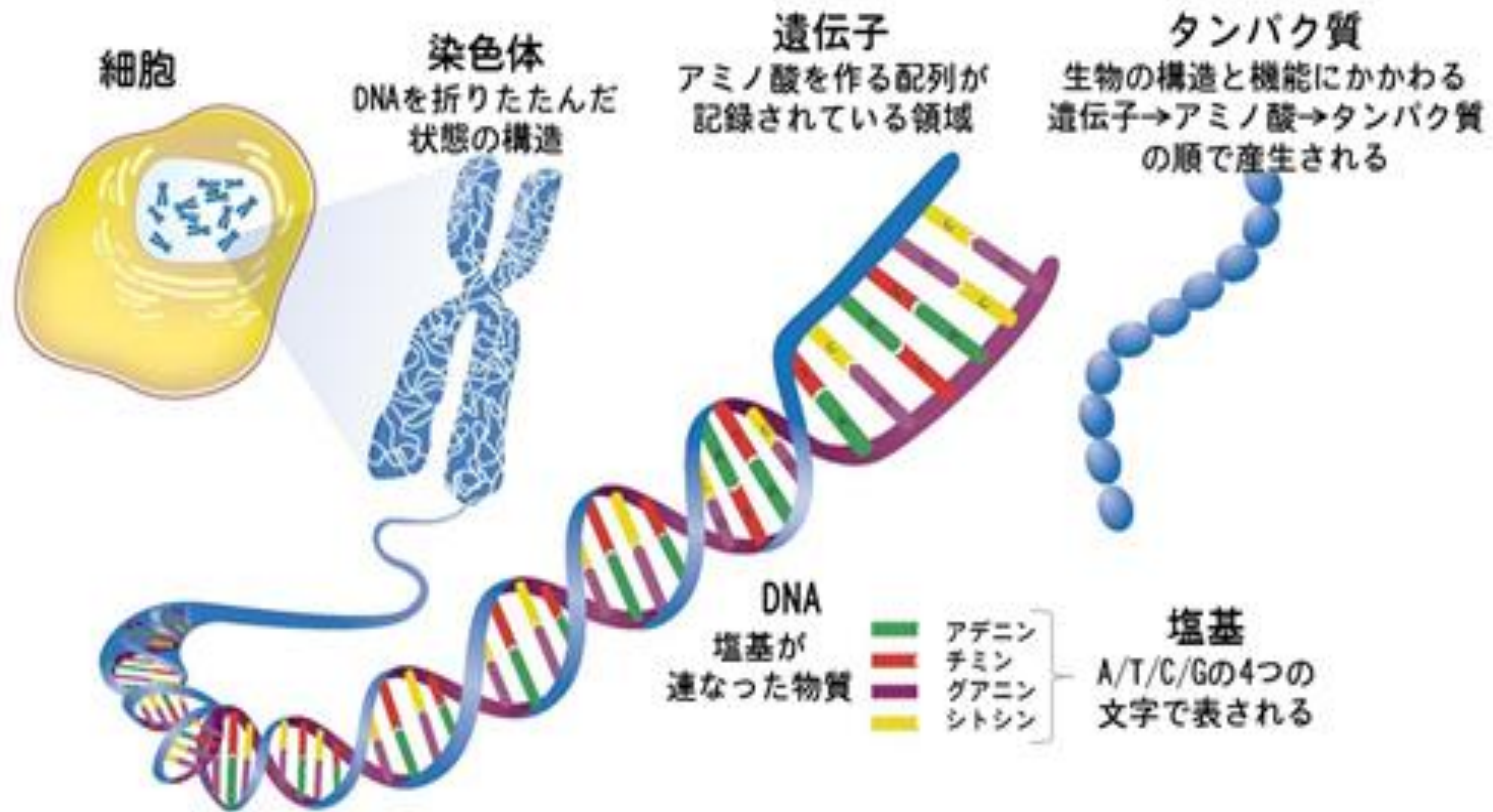
食事から摂取するタンパク質は全体の3割程度です。



成人1日あたりのタンパク質の流れ

(4)再生のための設計図が「遺伝子」

遺伝子(設計図)をコピーしてタンパク質を再生しているのです



(5)食べるなら青魚と大豆がお薦め

動物性タンパク質

1. 肉、魚はアミノ酸スコア100
2. 青魚にはDHA,EPAが豊富
3. 飽和脂肪酸やLDLコレステロールを含んでいる(心臓病リスク)
4. カロリーが高い
5. エサに抗生物質等の有害物が含まれる
6. 消化吸収に負担がかかる
7. 血液を酸性にし、骨を弱くする

植物性タンパク質

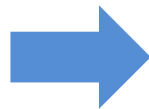
1. 大豆はアミノ酸スコア100
2. 血圧を下げる
3. 血糖値とコレステロール値を下げる
4. カロリーが低くダイエットに適す
5. 遺伝子組み換えの種子が増えている
6. 残留農薬の懸念あり
7. 化学肥料でミネラルが不足

(参考)牛乳は良質なタンパク質ではありません

スポック博士「牛乳・乳製品は最悪の食品である」

- ① 日本人は消化する力がない(乳糖不耐症)→お腹ゴロゴロする
- ② 骨を弱くする
 - 牛乳にはたんぱく質が多い→大量の酸性物質が発生→中和するため骨からカルシウム(アルカリ性)が溶け出す→骨がもろくなる
- ③ 血管を詰まらせる
 - 牛乳にはマグネシウムMgが少ない→MgがないとカルシウムCaが骨に蓄積しづらい→血液中にカルシウムが増える→血管壁に蓄積する→動脈硬化、脳梗塞、心筋梗塞などのおそれ
- ④ カルシウムはほかの食品から摂りましょう
 - 色の濃い野菜(ブロッコリー、小松菜)、海藻類、小魚、豆類

👉 乳製品は「嗜好品」としてたまに摂取するのが理想



(6)「まごわやさしい」日本食がお薦め

夏は1日1～2食にして、消化負担を軽くすると体に優しい

ま	ご	わ	や	さ	し	い
						
豆	ゴマ	わかめ	野菜	魚	椎茸	イモ
大豆、あずき などの豆類	ゴマ、ナッツ、 クルミ、アーモンド	わかめ、コンブ、 海苔などの海藻類	野菜、根菜	魚（特に小型の青魚）	椎茸、しめじ などのキノコ類	里芋、じゃがいも、 さつまいもなどの芋類

(参考)粗食でも心配ありません

山居倉庫(酒田市、穀物倉庫)



87歳金澤利翼(としすけ)さん



- 肉・魚は摂らず、玄米・納豆・味噌汁のみ