

藤骨カラダ通信

7月号 July. 2026
Vol.76

今号のテーマ

夏に負けない
体づくり

冷房・暑さ・睡眠不足に負けない、夏の体調管理

楽しいイベントが増える7月。一方で、厳しい暑さや室内外の温度差に、体は知らず知らずのうちに疲れています。「だるさ」や「寝不足」といった夏の不調は、冷えや水分不足、食欲低下などが重なることで起こりやすくなります。今月は、夏バテを防いで快適に夏を乗り切るための体調管理をお届けします。



HEALTH
健康

夏バテは「暑さ」だけが原因ではありません

夏バテの原因は、実は「暑さ」だけではありません。室内外の激しい温度差や冷たいものの摂りすぎ、睡眠不足が重なることで、体はエネルギー切れを起こしてしまいます。元気に夏を乗り切るためには、暑さ対策に加えて「冷やしすぎない」「こまめに水分をとる」「質の良い睡眠をとる」ことが大切です。



夏でも冷えない体の作り方

① 首・お腹・足首を冷やしすぎない



冷房が直接当たると、首・肩・腰の筋肉がこわばりやすくなります。特に冷えやすいのは、首・お腹・足首。薄手の羽織りもの、ひざ掛け、靴下などを上手に使いましょう。

② 冷たい飲み物ばかりにしない



冷たい飲み物の摂りすぎは、お腹の冷えの原因に。日中は冷たいものでリフレッシュしつつ、朝晩は常温の水や白湯を選ぶなど、上手に使い分けましょう。

③ 1時間に1回は立ち上がる



冷房の効いた室内で座り続けると、血流が滞りがちに。1時間に1回は立ち上がり、足踏みやかかとの上げ下げをして、血のめぐりを促す習慣をつけましょう。

夏に意識したい栄養素

① たんぱく質



たんぱく質は、筋肉や体力を支える大切な栄養素です。食欲が落ちる時期ほど、不足しやすくなります。

●おすすめ食材

卵、豚肉、鶏肉、魚、豆腐、納豆、枝豆、ヨーグルト

② ビタミンB群



ビタミンB群は、食べたものをエネルギーに変える働きがあります。「食べても「疲れる」と感じる方は、豚肉や卵、大豆類を摂取しましょう。

●おすすめ食材

豚肉、卵、納豆、豆腐、玄米、枝豆

③ ミネラル



汗をかく季節は、水分だけでなく、塩分やミネラルも失われやすくなります。野菜、海藻、果物を取り入れることで、夏の体調管理につながります。

●おすすめ食材

トマト、きゅうり、オクラ、わかめ、ひじき、バナナ、キウイ

冷やしすぎない食べ方のコツ

- 冷たい飲み物ばかりにせず、常温の水や温かい汁物も取り入れる
- そうめんには卵・豚しゃぶ・豆腐などを足す

- 朝食を抜かず、ヨーグルトやバナナだけでも口にする
- 冷房の効いた部屋では、温かい味噌汁やスープもおすすめ
- 食欲がない日は、具だくさんの味噌汁や冷しゃぶサラダにする

骨盤矯正

冷房の効いた室内で長時間座っていると、腰まわりや股関節まわりの筋肉が固まりやすくなります。さらに、足元やお腹が冷えることで、腰の重だるさや姿勢の崩れを感じる方も少なくありません。

骨盤矯正では、骨盤まわりのバランスや姿勢のクセを確認しながら、腰や下半身に負担がかかりにくい状態を目指します。

こんな方におすすめ

- ✓ 冷房で腰が重くなりやすい
- ✓ 長時間座っていることが多い
- ✓ 立ち上がる時に腰が痛い
- ✓ 足先や下半身が冷えやすい

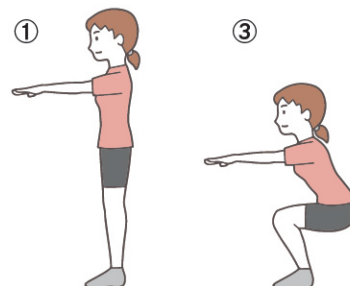
STRETCH
ストレッチ

夏バテ予防のかんたんスクワット

夏は暑さを避けて室内で過ごす時間が増え、下半身を動かす機会が少なくなりがちです。

スクワットは、太もも・お尻・ふくらはぎなど大きな筋肉を使うため、夏に負けない体づくりにおすすめです。

- ①足を肩幅くらいに開きます。
- ②つま先と膝を同じ方向に向けます。
- ③お尻を後ろに引くように、ゆっくり腰を下ろします。
- ④膝が内側に入らないように注意します。
- ⑤ゆっくり立ち上がり、5～10回行いましょう。



POINT!

膝だけを曲げるのではなく、お尻を後ろに引くのがコツです。痛みがある場合は無理をせず、浅めのスクワットから始めましょう。冷房で足腰が冷えやすい方、運動不足を感じる方におすすめです。

RECIPE
食事

豚しゃぶと夏野菜のさっぱり香味だれ

暑い日でも食べやすく、たんぱく質と野菜を一緒にとれる夏向けメニューです。冷たいものばかりになりやすい季節こそ、筋肉や体力を支えるたんぱく質を意識しましょう。

材料
2人分

● 豚しゃぶ用肉 150g	● みょうが 1個
● トマト 1個	● ポン酢 大さじ2
● きゅうり 1本	● ごま油 小さじ1
● オクラ 4本	● 白ごま 少々
● 大葉 3枚	

作り方

- ①豚肉をさっと茹で、冷水で冷やしすぎず、水気を切ります。
- ②トマト、きゅうり、オクラを食べやすい大きさに切ります。
- ③大葉とみょうがを細かく切ります。
- ④ポン酢、ごま油、白ごまを混ぜてたれを作ります。
- ⑤野菜と豚肉を盛りつけ、香味だれをかけて完成です。



POINT!

豚肉はたんぱく質を補いやすく、夏の体力づくりに役立ちます。トマトやきゅうりなどの夏野菜は水分を多く含み、暑い季節でも食べやすい食材です。

藤接骨院 吉田院

☎0548-33-4320



藤接骨院 磐田見付院

☎0538-67-8885



藤接骨院 焼津小川院

☎054-639-7772



藤接骨院 藤枝警察署前

☎054-625-8637



藤接骨院 浜松東院

☎053-545-5777



藤うさぎ整骨院

☎054-625-5530



藤接骨院 静岡安西院

☎054-266-3255



藤接骨院 静岡安倍川院

☎054-204-2850



藤接骨院 浜松高林院

☎053-544-4100



藤接骨院 東静岡院

☎054-295-7500

健康
マメ
知識

冷房の「28℃」は、設定温度ではなく室温の目安です。部屋の場所によって温度差があるため、温湿度計で確認すると安心です。

