

ライフアスだより

旬の果物で夏バテ予防



2026年8月号



毎月8日はおやつに果物をということで、「おやつ（8つ）」と読む語呂合わせから果物の日です。全国柑橘宣伝協議会と落葉果実宣伝協議会が1998年に制定しました。毎日暑い日が続いているため、脱水予防に水分補給が重要です。夏の旬の果物は水分やビタミン、ミネラルが豊富で、夏バテ予防に適しています。スイカやメロンなど水分の多い果物を食べて、夏バテ予防をしていきましょう。



夏の果物に含まれる主な栄養素



水分

スイカやメロンは果肉の90%以上が水分でできており、身体を内側から冷やす効果がある。

暑い夏の水分補給に最適で熱中症予防に役立つ。

ビタミンC

夏が旬の果物はビタミンCが豊富に含まれているものが多い。ビタミンCには免疫力の向上や美肌の維持、紫外線による肌ダメージの防止に効果的。副腎の働きをサポートし、暑さやストレスの抵抗力を高める働きもある。

カリウム

体内の水分バランスを整え、むくみや血圧の調整に役立つ。

汗で失われやすいミネラル補給にも効果的。

食物繊維

腸内環境を整え、便秘の予防に役立つ。皮も食べられる果物は、皮ごと食べると、さらに効率よく食物繊維を摂取できる。

抗酸化物質

βカロテン、リコピン、ビタミンEなどが含まれる。紫外線の影響を受けやすい肌を守り、老化予防や疲労回復に寄与する。

消化酵素

消化を助ける酵素が含まれ、胃腸の負担を軽減し、夏バテ防止に役立つ。

エネルギー補給や疲労回復

ブドウ糖や果糖、クエン酸は素早くエネルギーとして利用でき、夏の疲労回復や食欲増進に効果的。

夏バテ・熱中症予防におすすめの果物



スイカ

水分が豊富で、約95%が水分で構成されている。冷やしてそのまま食べることで、身体を内側から冷やし、塩分補給にも役立つ。

メロン

ミネラルやビタミンが豊富で、特に夏の暑さに対抗するための栄養素を補給できる。甘くて食べやすいため、食欲がない時にもおすすめ。

バナナ

カリウムが豊富で、エネルギー補給にピッタリ。外出先でも手軽に食べられるため、夏の活動中にピッタリ。

キウイ

水分とビタミンが豊富で、特にビタミンCが多く含まれる。

ライチ

甘酸っぱく、ちゅるちゅるした食感が特徴。身体の水分を補うだけでなく、ストレスを和らげる効果もある。

グレープフルーツ

クエン酸が豊富で、疲労回復に効果的。暑い日でも食べやすく、栄養補給にもなる。



おすすめの食べ方

スイカはやっぱりひとつまみの塩

メロンは一口大に切って冷やすだけ

キウイ+ヨーグルト

冷凍バナナ：皮をむいて、冷凍するだけ塩をかけて、塩バナナも最強

ライチの冷凍シャーベット

グレープフルーツ+炭酸水

※糖尿病や腎機能低下を指摘されている方は医師の指示に従ってください

熱中症

に気をつけよう！

こまめな水分補給



直射日光を避けよう



温度・湿度に注意



涼しい服にしよう



冷却グッズを活用しよう



適切な塩分補給



適切な冷房利用



しっかり眠ろう



脳トレ まちがいさがし 初級編

下のイラストの中にまちがいがあります
まちがいをさがして、脳を働かせましょう
答えは下にあります 出典：介護のみらいラボ



連載 「まどかさんの訪問日記」

作：チャッピー

第10話 バナナは明日にとっておく

今日の利用者さんは、果物が大好きなひさえさん（81歳）。

テーブルの上には、茶色い斑点が出始めたバナナが1本。

「ひさえさん、食べごろですね」

「そうなの。でももう少し甘くなるかなと思って」

翌週訪ねると、バナナはすっかり黒くなっていた。

「まだ置いているんですか？」

「もう少し甘くなるとしたら、真っ黒になっちゃった」

「ひさえさん、これはもう「食べごろ」を通り過ぎちゃいましたね」

ひさえさんも笑って、
「なんでも「そのうち」と思っていると、いい頃合いを逃しちゃうねえ」

つづく

今日のひとこと
おいしい頃合いは、意外と短い。



ライフアスレシビ

グレープフルーツとアボカドの爽やかサラダ

夏の疲労回復と熱中症対策にピッタリ。食欲増進にも効果的です。

材料【2人分】

グレープフルーツ1個 アボカド1個 レタス2〜3枚
薄切り玉ねぎ少量

A：オリーブオイル大さじ1 レモン汁小さじ1
塩ひとつまみ 黒コショウ少々

作り方

- ①グレープフルーツは皮と薄皮をむき、実を取り出す
- ②アボカドは皮をむき、一口大に切る
- ③レタスはちぎり、玉ねぎは水にさらしておく
- ④ボウルにAの材料を全て入れ、よく混ぜる
- ⑤④へ具材を全て入れ、盛りつけたら完成



脳トレ くだものなぞなぞ



- ①私たちの足にくっついている果物はなに？
- ②柔道や空手、剣道が得意な果物はなに？
- ③マラソン大会で9番目になった果物はなに？
- ④「1時になったら、食べると言われている」果物はなに？
- ⑤ちゃんと完成しているのに、まだ完成していないかのような名前の果物はなに？

今月の折り紙

夏はひまわり。
今月の折り紙は
ひまわりの中に
ネコちゃんを
置いてみました。
花は同じパーツ
を8つ作り、
糊で貼って
仕上げています。



なぞなぞの答え ①もも②ブドウ③キウイ④いちじく⑤みかん

まちがいさがし
の答え

次回もお楽
しみに！！

