



オフィスでできる！

管理栄養士おすすめ「冷え×夏バテ」食事ケア3選

▶ オフィスに潜む冷え×夏バテリスク

冷房の効いたオフィスは快適 

しかし長時間経つと【手足の冷え・胃腸の不調・だるさ】などが
出やすくなります。

冷房によるからだの冷えが続くと【夏バテ】の引き金にも・・・



オフィスでできる簡単な食事ケアをご紹介します！



オフィスでできる！

管理栄養士おすすめ「冷え×夏バテ」食事ケア3選

① 体温上昇と維持は「たんぱく質」を

食後は食べ物の消化・吸収・代謝に伴ってエネルギー消費が増え、その過程で熱が生じ体温が上がります。

からだの熱産生の大部分は筋肉が担っているため筋肉量が少ないと冷房環境では体温を維持が難しくなることも。

たんぱく質は糖質や脂質よりも熱を生み出す割合が大きいため、意識して補給することが大切です。

1日に体重1kgあたり1.0～1.2gを目安に肉・魚・卵・大豆製品をしっかりと補給すると◎

▶ コンビニで手軽に

やきとり／焼き魚パック／サラダチキン／ゆで卵／豆腐バー など



② 「香味・発酵食品」で 血流促進&代謝サポート

生姜やにんにく、唐辛子に含まれる辛味成分は血流を促進し
冷えによる代謝低下をサポート 🌶️

味噌や納豆、ヨーグルトなどの発酵食品は腸内環境を整え
栄養吸収効率を高めます。

▶ ランチにプラスワン

味噌汁は「温かい・発酵食品・ミネラル補給」の三拍子
生姜チューブを入れてアレンジもおすすめ◎



オフィスでできる！

管理栄養士おすすめ「冷え×夏バテ」食事ケア3選

③ 飲み物は「温度＋ミネラル補給」を意識

キンキンに冷えた飲み物は一時的に爽快感を与えますが
胃腸を冷やして消化機能を低下させます。

冷え対策を目的とする際は常温～温かい飲み物を基本とし、
さらに発汗や代謝で失われやすいミネラル補給を◎

▶ 仕事の合間や休憩に！

常温に戻した 麦茶／ほうじ茶／ルイボスティー など
ミネラル補給を目的に野菜ジュース など



オフィスでできる！

管理栄養士おすすめ「冷え×夏バテ」食事ケア3選

冷房による冷えは、夏バテやだるさの大きな原因になります。

- ▶ たんぱく質で体温を維持
- ▶ 香味・発酵食品で血行の巡りと吸収をサポート
- ▶ 常温・温かい飲み物で内臓を守る

3つ意識でオフィスでも無理なく冷えと夏バテを整えましょう。