



# JUNIOR ATHLETE FACT SHEET

2025.

# 08

## スポーツをする成長期の子供の夏バテ & 秋バテを防ごう

ここ数年は毎年のように猛暑予想が出され、そして厳しい暑さが数か月続いています。連日のうだるような暑さで気を付けたいのは「夏バテ」、そしてその先の「秋バテ」です。

夏バテは、上がっていく温度や湿度に身体が慣れず、熱帯夜による睡眠不足や体温調節機能の低下などが重なって体調不良を起こすことを指し、秋バテは、夏から秋へと移り変わる気候の寒暖差や、夏の間冷房や冷たい食べ物の摂りすぎで胃腸が冷えることなどでの不調を指しますが、どちらも自律神経の乱れが原因として考えられます。だるさや食欲不振などの症状は同じようにあるのですが、夏バテは“暑さ”でバテて、秋バテは“温度差”でバテる、という季節による違いがあります。



### 食習慣や対応策をチェック

コンディションを整え、ベストな状態を維持するためにも、食習慣や対応策をチェックしてみましょう。

#### 夏バテ・秋バテになりやすい食習慣

- 食欲がなく食事を抜くことがある
- 冷たい食べ物や飲み物をたくさん摂ってしまう
- 同じようなものを繰り返し食べている
- 脂っこいもの（揚げ物やファストフードなど）を好んで食べる
- 水分補給として甘いものをよく飲む



### 主食+主菜+副菜が摂れるおすすめワンプレートメニュー

夏バテ・秋バテ予防におすすめなのが、主食・主菜・副菜を1皿にまとめたワンプレート料理です。食欲がない時でも、主食・主菜・副菜を1皿にまとめることで食べやすくなり、さまざまな栄養素をバランス良く摂ることができます。



- ガパオライス -



- 冷やし中華風そうめん -

### >>> 夏バテ・秋バテを防ぐために <<<

- 一日三食、規則正しく食事を摂る
- 少量でも栄養価の高いものを水分補給と合わせて摂る
- 胃腸に優しく消化の良い蒸し料理や煮込み料理なども取り入れる
- 冷房で身体が冷えすぎないように注意する



Let's Eat Healthyコミュニティサイト  
おすすめヘルシーレシピ  
KEY WORD 夏バテ・秋バテで検索!  
[members.food-connection.jp/tag/natsubate/](https://members.food-connection.jp/tag/natsubate/)



#### ワンポイント

ワンプレート料理は、赤・黄・緑の食材を取り入れカラフルに盛り付けると、栄養バランスも良く美味しそうに見えます。

【免責事項】弊社では、できるだけ正確な情報の提供を心がけておりますが、本ファクトシートで提供した内容に関連して、ご利用される方が不利益等を被る事態が生じたとしても、一切の責任は負いかねますので、ご了承ください。また、ファクトシートの内容は、事前に予告することなく、変更、修正し、または削除することがあります。