



健康豆知識

＼ 食べるクーラー！？ ／

パフォーマンスUPの秘密は、 夏野菜の「冷やす力」にあり！

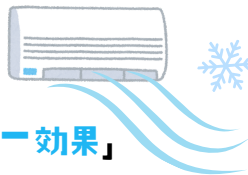
令和8年8月1日発行
我孫子市民体育館
【監修・構成】
フクシ・エンタープライズ



夏野菜×運動！

夏を乗り切る！ 夏野菜の「天然のクーラー効果」

夏になると無性に食べなくなるトマト、きゅうり、ナスなどの夏野菜。実はこれらには、暑い季節や運動後の身体を内側からクールダウンしてくれる、素晴らしい仕組みが備わっています！



なぜ夏野菜は身体を冷やすの？

夏野菜にたっぷり入っている「水分」と「カリウム」が、身体を冷やす秘密です！カリウムが体内の余分な塩分を出すときに、こもった熱も一緒に体の外へ逃がしてくれます。まさに、身体の中から涼しくしてくれる「天然のクーラー」です！



水分だけじゃダメ？

夏バテを防ぐ夏野菜パワー！

大量の汗をかくと、水分と一緒に「カリウム（ミネラル）」も抜けてしまいます。これが不足すると筋肉がうまく動かなくなり、足のつりやスタミナ切れの原因に！そこで役立つのが、水分とカリウムが詰まった夏野菜です。

紫外線に負けない！

屋外スポーツの強い味方！「食べる日焼け止め」

外で運動して紫外線を浴びると、体内に「お疲れのもと（活性酸素）」が大量に発生し、スタミナ切れや肌ダメージの原因になります。これをブロックしてくれるのが、夏野菜の「天然のディフェンス成分（抗酸化作用）」です！トマト



- 🍅 トマト（リコピン）
日焼けによる赤みや肌ダメージを内側から防ぎます。
- 🍅 ピーマン（ビタミンC）
運動後の疲労を素早くケアし、元気をキープします。
- 🍅 ナス（ナスニン）
身体のサビつきを抑え、お疲れの身体を整えます。



運動後に食べることで、肌のケアと身体の奥の疲れをまとめてリフレッシュできます。アクティブに動いた日は、夏野菜で内側から美味しく太陽に勝ちましょう！

「飲む」より「潤う」？

水分キープ力抜群の夏野菜

きゅうりやトマトは、全体の約90%以上が水分です。野菜の細胞に含まれる水分は、水やお茶をゴクゴク飲むよりも身体に「ゆっくり、じんわり」と吸収されるため、潤いが長くキープされます。運動後の火照った身体に、一番優しく効率的な水分補給になります！

- 🍆 きゅうり（水分約95%）
抜群の水分量で、身体を内側からスーッとクールダウンします。
- 🍅 トマト（水分約94%）
水分と一緒に栄養も摂れ、疲労回復を早めます。
- 🍈 スイカ（水分約90%）
水分と糖分のバランスが絶妙で、天然のスポーツドリンクのようです。

一気に飲む水は身体を通り過ぎてしまいがちですが、夏野菜なら潤いをしっかりキープできます。アクティブに動いた後は、みずみずしい夏野菜で賢く身体を潤しましょう！



年に一度の健康チェック！

我孫子市では特定健診を行っています。
ぜひ、この機会に特定検診を受診しましょう！

- ・ 健 診 名
- ・ 対 象 者
- ・ 健診内容
- ・ 実施期間
- ・ お問い合わせ

我孫子市特定健診

我孫子市国保に加入の40歳～74歳の方
身体測定・血圧・尿検査・血液検査など
令和8年6月～翌年1月末日

我孫子市健康づくり支援課（保健センター）
☎ 04-7185-1126

