



牛乳・乳製品に関するさまざまな“ウワサ”や“ギモン”を、最新の研究成果を基にわかりやすく解説します。今回は、残暑が続く中で「体がだるい」「すぐに疲れる」などの不調を感じる「秋バテ」に注目し、栄養バランスの改善ポイントをご紹介します。



厳しい残暑に「秋バテ」*を防ぐには？

*「秋バテ」とは、夏から秋にかけての気温や気圧の変化、夏季の疲労の蓄積などで不調を感じる状態を指します。



牛乳の良質なたんぱく質と豊富なビタミンが、疲労回復をサポートします

今年7月の平均気温は、3年連続で過去最高を更新。40度を超える地点も複数観測され、記録的な猛暑となりました。気象庁の3か月予報(7月22日発表)でも10月まで残暑が続くとされており、長期間にわたる熱中症対策が求められています。

この厳しい暑さに加え、季節の変わり目による気温・気圧の変化も体調不良を引き起こし、秋バテの原因に。「体がだるい」「すぐに疲れる」といった症状の背景には、睡眠不足や冷房の温度差による自律神経の乱れ、冷た

い麺類中心の食生活による栄養不足が考えられます。

牛乳・乳製品は良質なたんぱく質、炭水化物、脂質の三大栄養素に加え、ビタミンやミネラルも豊富に含まれています。これらの栄養素は、エネルギーの補強や代謝のサポート、そして疲労回復に役立ちます。毎日の食事に牛乳・乳製品を積極的に取り入れて、エネルギー不足を補いながら、規則正しい生活で“残暑の秋”を元気に乗り切りましょう。

[図表]たんぱく質の「質」を総合的に評価する「DIAAS」
DIAASとは正確な消化吸収率に基いたアミノ酸スコアで、この値が高いほど良質なたんぱく質であることを示す。

		DIAAS
動物性たんぱく質	牛乳	115.9
	豚肉*	113.9
	牛肉	111.6
	鶏肉*	108.2
植物性たんぱく質	大豆	99.6
	大麦	47.2
	とうもろこし	42.4
	小麦	40.2

出典: Ertl P et al. Animal. 2016;10(11):1883-1889.
*は、Ertl P et al. Die Bodenkultur: Journal of Land Management, Food and Environment. 2016;67(2).

出典: FACTBOOK 牛乳の栄養と機能 ~2023年版~

100を超えた部分で植物性たんぱく質の質を補填する！

こんな不調、感じていませんか？

☑「秋バテ」チェックリスト

- ☐ 朝すっきり起きられない
- ☐ なかなか眠れない
- ☐ 食欲がない
- ☐ 冷たい飲み物が好き
- ☐ 体がだるく疲れやすい
- ☐ 頭がぼんやりする
- ☐ 頭痛や肩こりがある
- ☐ 胸やけや胃もたれがある
- ☐ 便秘、下痢気味になる
- ☐ めまいや立ちくらみがする



「秋バテ」対策のポイント

- ① 入浴**
38~40℃のお湯に長めにつかる
- ② 寒暖差対策**
寒暖差に合わせて適切な衣類や寝具を選ぶ
- ③ 軽めの運動**
適度な運動や散歩で自律神経のバランスを整える
- ④ 水分補給**
水分補給は、できるだけ常温や温かい飲み物で
- ⑤ 食事**
栄養バランスの良い食事を摂る

※各種資料を参考にJミルクが作成



「秋バテ」対策に役立つ食べ物ってある？



牛乳+ビタミンB群の豊富な食品は、エネルギー代謝を高めて疲労回復にも

秋バテの主な原因は、栄養不足によるエネルギーの材料不足と、それをうまく代謝できない状態＝「エネルギー変換の停滞」にあると考えられます。

この代謝を助けてくれるのが、ビタミンB群。特にビタミンB₁は、糖質をエネルギーに変える際に重要な役割を果たします。さらに、B₂・B₆・B₁₂は、糖質だけでなく、たんぱく質や脂質の代謝にも関わっています。ただし、ビタミンB群は水に溶けやすく熱に弱く、たと

えば豚肉をゆでるとビタミンB₁の含有量が半分ほどに減ってしまうため、調理法に工夫が必要です。

牛乳・乳製品には、エネルギーの材料となる三大栄養素に加え、ビタミンB群も含まれています。またビタミンB₁は、秋に旬を迎える豆類・いも類・玄米などにも豊富です。これらの食材と牛乳・乳製品を組み合わせたレシピは、秋バテ対策にぴったりですよ。

秋バテ対策におすすめのミルクレシピ

豆腐は高たんぱくでB1も豊富



家族全員で楽しめる！
豆腐ともやしの
まるやかミルク担々鍋



ビタミン+整腸作用がうれしい



やさしい味がどこか懐かしい
さつまいもの
ミルクキャラメル



温かいヘルシー鍋で疲労回復



からだがホカホカする健康鍋
牛乳チゲ



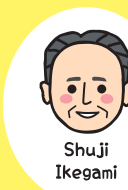
冷たい飲食物は控えめに、胃腸や体を温める食事を意識して



ニラや生姜、にんにくもおすすめ！
疲れた胃腸をいたわり、体はぽかぽかに。



あ と が き



Jミルク アドバイザー 池上 秀二

記録的な猛暑もこのレポートが届くころには少し和らいでいてほしいと願っています。残暑が続く中、熱中症対策も忘れずに、良質のたんぱく質とビタミンB群を豊富に含む牛乳・乳製品をうまく活用して、「夏バテ」解消、「秋バテ」対策につなげましょう。

info@j-milk.jp

FACTBOOK
牛乳の栄養と機能 ~2023年版~

Jミルク ファクトブック

