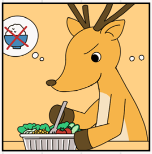
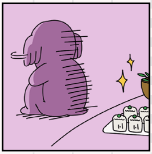
＼食生活をチェックしよう！／

めしどきあるある
アニマル図鑑





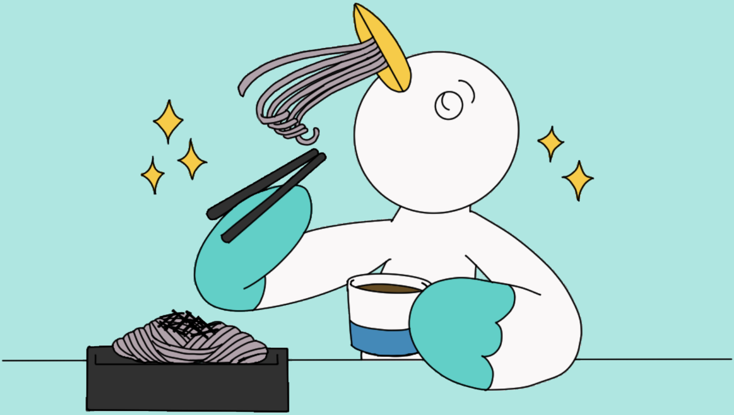
第２弾

栄養バランスは大丈夫？
暑い日のごはんあるある

まだまだ暑い日が続く中、
冷たいものを食べたり、食欲が湧かなかったり…
気がつくと、偏った食事になってしまいがち。
栄養バランスの取れた食事は、
残暑バテにも負けない健康な体づくりにつながります。

働く動物たちの暑い日の食事を観察して、
残暑でも元気に過ごすための
食生活改善のコツを見つけてみましょう！

暑い時はこれ！
冷たいお蕎麦のカモメさん



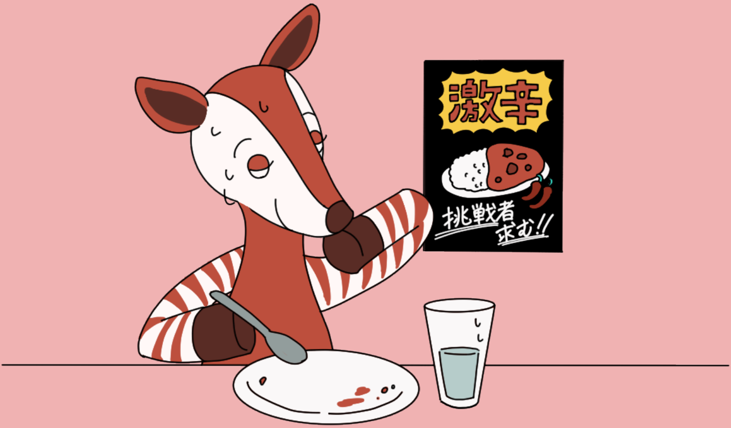
冷たいお蕎麦をずるりとするカモメさん。さっぱりと食べられますが、麺だけでは栄養バランスが偏りがち。また、冷たい食べ物は体を冷やし、残暑バテの要因になることも…

今日から実践!

① 肉、魚、卵などを添えましょう。不足しがちなたんぱく質を補い、栄養バランスが整います。

② 生姜やネギなどの薬味をたっぷり使いましょう。血行を良くして体を温め、胃腸の働きを助けます。

汗かいてスッキリ!
激辛カレーのオカピさん



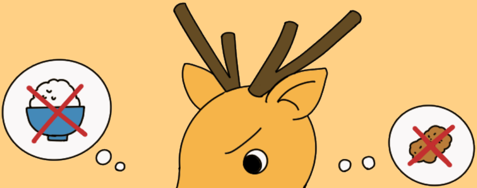
暑い日には激辛カレーが食べたくなるオカピさん。カ

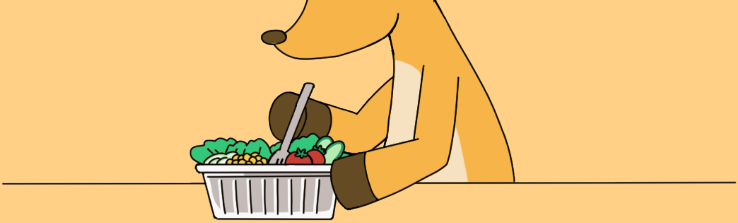
レーのスパイスで食欲は増進しますが、刺激が強すぎると胃腸への負担が大きくなってしまうことも…

今日から実践!

1. 辛さはほどほどに、豆や肉、野菜など具だくさんにして、栄養バランスをとりましょう。
2. 食前にヨーグルト等の乳製品を食べることで、胃への刺激をやわらげる効果が期待できます。

さっぱり健康的?
野菜サラダオンリーのシカさん





ヘルシーな食事を意識して、野菜サラダだけを食べているこだわり派のシカさん。ビタミンは豊富ですが、野菜だけでは、筋肉のもとになるたんぱく質やエネルギー源となる糖質（主食）が不足しがちかも？

今日から実践！

1. 蒸し鶏や卵などを足してたんぱく質をとりましょう。また、米やパン等の主食をとることも大切です。
2. 冷たいサラダで体を冷やさないよう、温かいスープなどを飲むのもおすすめです。

食欲がわかない…
今日は食事抜きのコアラさん

夏の厳しい暑さの影響で、元気も食欲も落ちてしまったコアラさん。無理して食べるのも良くないですが、さらに空腹が続くと、エネルギー不足で集中力の低下やだるさにつながり悪循環に…

今日から実践！

1. 暑さで食欲のない時は、手軽で栄養豊富な冷奴やヨーグルトがおすすめです。
2. 食欲が低下した時は、疲労回復にも効果的なビタミンB1が摂れるものを食べましょう。

POINT

暑い日こそ、きちんとご飯。
残暑バテに負けない体をつくろう！

暑い日が続くと食欲が落ち、偏った食事になってしまいがち。残暑バテに負けない強い体づくりのためにも、普段よりも一層栄養バランスに気をつけた食事を意識してみましょう。

ポイント1 ｜ たんぱく質で、基礎的な体力づくり

たんぱく質は基礎代謝や熱産生の中心となる筋肉を維持し、夏に下がりやすい代謝を支えてくれます。

ポイント2 ｜ 汗で失われやすいミネラルの補給

スポーツドリンクや塩タブレットに頼りすぎず、食事での摂取が基本です。ただし大量に汗をかいたときは、経口補水液などでの補給も忘れずに。

ポイント3 ｜ ビタミンB1で疲労回復

豚肉、うなぎ、玄米などに多く含まれるビタミンB1は、糖質をエネルギーに変える働きを助け、疲労回復のサポートに役立ちます。

ポイント4 ｜ 腸をいたわり不調を防ぐ

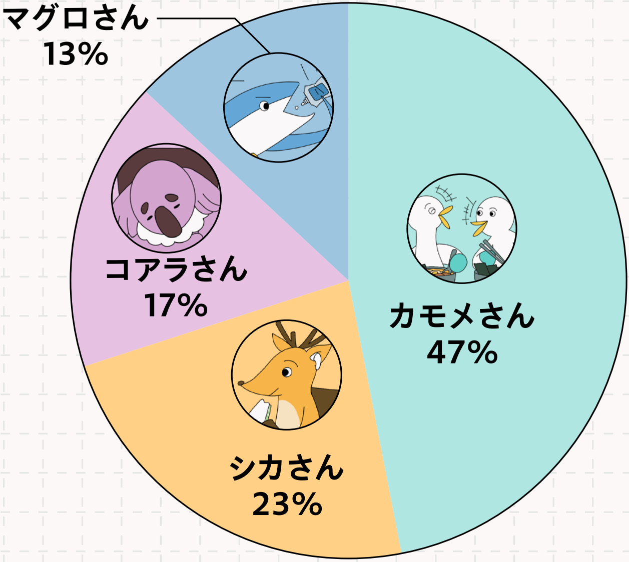
バランスが取れた温かい食事で胃腸を労わることで、体の不調を未然に防ぎます。

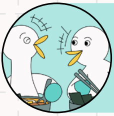
監修：古谷 彰子
管理栄養士・博士（理学）。
愛国学園短期大学准教授、日本時間栄養学会理事。
個人事業主としてChronoManageを運営。
時間栄養学を専門とし、「何を食べるか」だけでなく「いつ食べるか」が健康や体内時計に与える影響を研究。
企業・自治体との共同研究、商品開発、講演、メディア監修など幅広く活動している。

第1弾のタイプ割合

実は早食いしているかも？ランチタイムあるある

LINE配信バナータップ数割合 集計期間：2026年7月31日～8月17日





47%

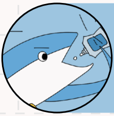
ランチはいつも誰かと外食
おしゃべり大好きカモメさん

23%

一人でまったりランチ休憩
スマホに夢中なシカさん

17%

ランチタイムは昼寝タイム
食後がねむたいコアラさん



13%

ランチの時間も無駄にできない
爆速効率化！マグロさん