

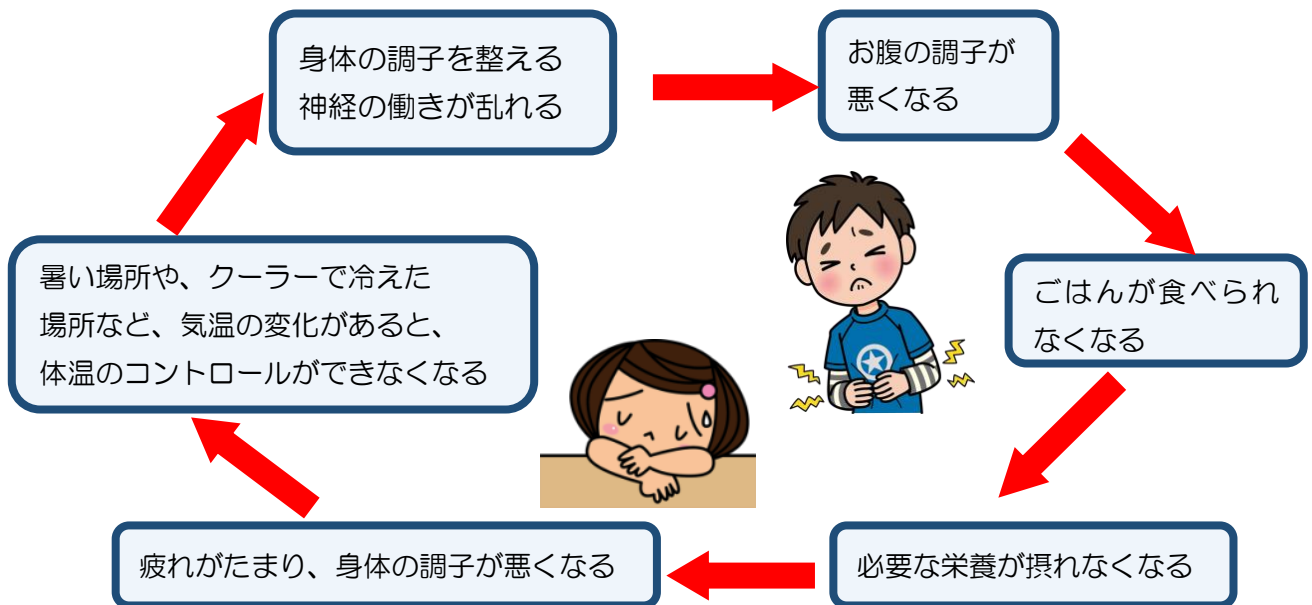


◆ 夏になり、このようなことはあいませんか…？



当てはまる
ものがあったら
夏バテかも…

◆ 夏バテはどうして起こるの？



夏バテを防止し、元気に過ごそう！

①食事はバランスよくとりましょう！

主食・主菜・副菜をそろえることで、栄養のバランスがよい食事になります。
朝・昼・夕の1日3食、食べる時間を決めて、規則正しく食べるようにしましょう！



副菜

身体の調子をととのえる



おすすめ食材

トマトやナス等の夏野菜は、ほてった身体を冷やす働きがあります。

主菜

身体をつくるもとになる



おすすめ食材

豚肉やうなぎ等、ビタミン B1 を多く含む食材は、エネルギーを有効に使うのを助けてくれます。

主食

身体を動かすもとになる



◎カレー等は、1品でも主食・主菜・副菜の食材が入っていて、バランスのとりやすい料理です。



カレー



冷やし中華



きつねうどん

②適度な運動で、汗をかくようにしましょう！

汗をかくことで身体の中の熱を逃がし、体温調節をします。また、適度な運動による発汗は、代謝がよくなります。

汗をかいたら、こまめに水分補給をするようにしましょう！



③水分補給は、水やお茶をとるようにしましょう！

水分補給には、水やお茶がおすすめです。甘い飲み物を飲みすぎると、お腹がいっぱいになり、3食の食事が食べられなくなります。また、冷たい飲み物を一気に飲むと、お腹の働きが鈍くなります。飲み方にも注意しましょう。



④十分な睡眠をとみましょう！

十分に睡眠がとれないと、身体が休まらず、疲れが残ってしまいます。熟睡できる環境を整え、よい睡眠をとるようにしましょう。

<よい睡眠をとるためのポイント>

- ・熱を逃がしやすい寝具を上手に利用しましょう。
- ・エアコンの温度は低すぎないように、扇風機は風量を弱めに調整しましょう。

