



梅雨が明け、夏雲がわいてくるといよいよ本格的な夏の到来です。

夏は「疲れがとれない」「食欲がわかない」など、夏バテになりやすくなります。また、十分な水分補給ができなかったりすると、熱中症という症状を起こしやすくなります。規則正しい生活、栄養バランス、こまめな水分補給に気をつけて、暑い夏を元気に過ごしましょう。

## 夏バテにならないためのポイントは？

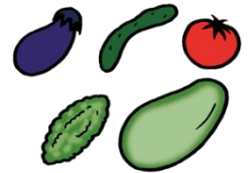
### しっかり食べよう！朝ごはん

朝ごはんは1日の活動のもとになります。なるべく主食・主菜・副菜がそろった朝ごはんを食べるようにしましょう。



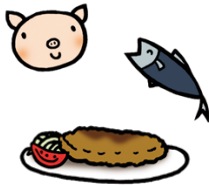
### 夏野菜を食べよう！

夏の太陽を浴びて育った野菜からはビタミンやミネラルがとれます。水分も多く、「食べる水分補給」になります。



### たんぱく質をしっかりとりよう！

たんぱく質が不足すると夏バテの原因になります。食欲の増す香味野菜やカレー風味を上手に取り入れ、主菜のおかずもしっかりとりましょう。



### 冷房のかけすぎに注意！

体を冷やしすぎると、体調を崩しやすくなってしまいます。暑い日でも、扇風機や就寝時のタイマー機能などを利用して、温度を下げすぎないように工夫しましょう。



## 正しい水分補給で暑い夏を乗り切ろう！



糖分の多いジュースや炭酸飲料は水分の吸収が悪くなります。また一度にたくさん飲むと消化器官に負担をかけ、食欲の減退にもつながります。少量をこまめに飲むように心がけましょう。

「のどがかわいた」と感じる前にこまめに飲みましょう。



水かお茶がよい。汗をたくさんかく時はスポーツドリンクも有効です。



1回にコップ1杯ほどを何度かにわけて少しずつ飲みましょう。



5~15℃が最適。冷やしすぎないようにしましょう。

