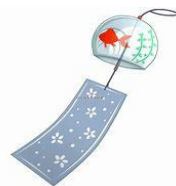


栄養だより

7

2025

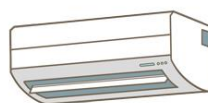
夏バテ対策



「夏バテ」とは、夏の高温・多湿に対応出来ずに生じる体の不調（だるさ・疲労感・食欲不振など）の総称です。対策をして、暑い夏を乗り越えましょう！！

生活での予防と対策方法

□ こまめに水分補給



室内でも、外出時でも、喉の渇きを感じていなくてもこまめに水分を補給。

経口補水液やスポーツドリンクには塩分や糖分が多く含まれている為、過剰摂取に注意。

□ 暑さを避ける

外出時には日傘や帽子を着用。天気の良い日は日陰の利用、こまめな休憩。

吸湿性・速乾性のある通気性のよい衣服を着用。

室内では、エアコン等で温度をこまめに調節。遮光カーテン・すだれを利用。

□ 生活リズムを整え、睡眠をしっかりとする

夏バテを予防する食事について～摂りたい栄養素～

たんぱく質（肉・魚・卵・大豆製品など）



夏はさっぱりとした喉ごしのよい麺類などを食べることが多く、炭水化物に偏った食事になり、たんぱく質が不足してしまいます。血や筋肉、体をつくるもととなる為、1食に1品はつけるようにしましょう。

ビタミンB1（豚肉・うなぎ・玄米・豆腐・枝豆など）



糖質をエネルギーに変える働きがあり、疲労回復の働きもあると言われています。

ミネラル（海藻類・野菜・果物など）



汗をかくと主にミネラルが体から失われてしまいます。

ビタミンC（パプリカ・ブロッコリー・じゃが芋・キウイフルーツなど）

体の免疫力を高め、疲労回復にも働いてくれます。

