



そろそろ梅雨明けです。これから夏本番！本格的な暑さがやってきます。暑い日が続いて食欲がおちたり、水分をきちんと補給しないと脱水になることもあります。今月は『夏バテ予防』について紹介します。



## 夏バテとは



『夏バテ』とは夏の暑さで現れる様々な症状、一般的に、だるさや疲れやすさ、食欲不振などがあります。

夏バテの原因は大きく分けてふたつあります。ひとつは、暑さ(高温・多湿な環境)によって起こる体力の消耗や食欲不振。もうひとつは、暑い屋外と冷房の効いている屋内の温度差に、体が対応できずに起こる夏バテです。



## 夏バテ 予防

- ① **体温調節**をしましょう
- ② 適度な**水分補給**で脱水を予防しましょう
- ③ 旬の食材で**栄養**をとりましょう
- ④ ゆっくりと**休養**しましょう



### 日ごろから**水分補給**の習慣を

のどの渇きを感じる前に水分補給をこころがけることが大切です。日中はコップ半分程度の水分を定期的に(1時間に1回程度)補給しましょう。運動中はコップ半分～1杯程度を20～30分ごとに水分を補給しましょう。

**夏野菜**は暑い夏を元気に過ごすために欠かせない食材です。

豊富なビタミン類は**体の調子を整え**、カリウムやマグネシウム、ナトリウムのミネラル類は**体温の調整**をしてくれます。

- 汗で失われた**水分**、**ミネラル**を補う
- 紫外線量が増えると消耗が激しくなる**ビタミンC**を補う
- 暑さに負けない健康的なからだを作る
- 香味野菜(生姜・にんにく・みょうがなど)でおいしく減塩できる

夏ベジプロジェクト：  
農林水産省が推進しています



### 旬の食材で**栄養**をとりましょう

暑くなると、冷たいものを口にする機会が増えるため、消化機能が落ちることがあります。胃腸にやさしい温かいものや、ビタミンなどが多く含まれる旬の食材を食べて、栄養が偏らないようにしましょう。

- **酸味**や**香辛料**を上手にを使って食欲増進
- **ビタミンB<sub>1</sub>**(豚肉・うなぎ・豆類など)で消化促進・疲労回復
- **良質のたんぱく質**(魚・肉・卵・大豆製品)をとり、バランスよく



食事のこと、栄養のことで気になる方はお気軽に管理栄養士までお尋ね下さい。