

8月 

食育だより



陽ざしが照りつける日が続き、いよいよ夏本番です！
喉が渇く前にこまめな水分・塩分補給をするように心がけて、体調の変化に気を付けて
暑い夏を元気に乗り切りましょう！

食事と生活習慣で夏バテ予防！

◎夏バテとは？

「夏バテ」は、夏の暑さによる体調不良の総称です。
主な自覚症状としては「疲れがとれない」「食欲がなくなる」「しっかり眠れない」などがあります。

◎夏バテを予防・改善するポイントは大きく分けて4つ！

①栄養バランスの良い食事

たんぱく質、ビタミン、ミネラルを積極的にとることで、丈夫な体が作れます。

- たんぱく質（卵・肉・魚・大豆製品・牛乳）
- ビタミンB1（豚肉・レバー・枝豆・豆腐）
- ビタミンC（野菜・果物）
- ミネラル（海藻・乳製品・レバー・夏野菜）



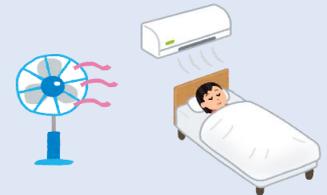
②不足しがちな水分をしっかり補給

「早め・こまめ」な水分補給を心がけましょう。
喉が渇いたと思った時にはすでに脱水が始まっているので、少ない量でもこまめな水分補給が大切です。
大量に汗をかいた際は、真水ではなく適度な塩分と糖分を含み、吸収率にも優れた経口補水液やスポーツドリンクを活用しましょう。



③睡眠の質

気温・湿度が高く寝苦しい日には、エアコン・扇風機を活用しましょう。
扇風機は風が直接からだに当たらないように工夫してください。



④適度な運動

人は発汗で体温調節をしているため、汗をかく能力を高めることも夏バテ予防に繋がります。
軽く汗ばむ運動は、汗をかきやすくします。
ただし、炎天下での激しい運動は熱中症に繋がる危険があるので避けましょう。



旬の野菜を食べよう！！

旬の食べ物は1年を通して1番栄養価が高く、その時期のからだに必要な栄養素が詰まっています。夏野菜の多くは、体の熱を逃してくれる作用があります。また、体にたまった余分な水分の排出を助けてくれたり、逆に汗で出たものを補ってくれる働きを持つ食材もあります。体内の水分量を調節してくれる夏野菜をうまく取り入れて、普段の食事から熱中症対策をしましょう。

◎体の熱を逃してくれる食材

→トマト、きゅうり、なす、ズッキーニ、冬瓜、すいか、メロンなど

◎体の余分な水分を出してくれる食材

→きゅうり、なす、トウモロコシ、冬瓜、すいか、メロンなど

