



夏バテを予防しよう!

夏バテとは、高温多湿な夏の暑さによる体調不良の総称をいいます。自立神経が乱れ、体温調整が正常に機能しなくなることが原因だと考えられています。夏バテの人は、体力が失われている分、熱中症や夏風邪などの病気につながるリスクも高まります。対策をして、夏の疲れに負けない日々を過ごしましょう!



夏バテ予防は食事から

1日3食をきちんと食べよう!

バランスの良い食事は、朝・昼・夕の3食でしっかり食べることから始まります。特に朝食抜きの食生活は、水分不足やエネルギー不足に繋がり、パワーを出すことができません。少しずつでも、食べる習慣をつけましょう。バナナ、おにぎり、温かい汁物、サンドイッチ、ヨーグルトなどがおすすめです。

主食・主菜・副菜をそろえよう!

「主食」「主菜」「副菜」のそろった栄養バランスの良い食事をめざしましょう。特に和食はおすすめです。

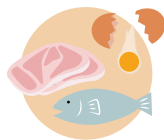
主食



ごはん・パン
麺など

炭水化物を多く含み、
エネルギーのもとになる

主菜



肉・魚・卵
大豆製品

たんぱく質を多く含み、
体を作るもとになる

副菜



野菜・海藻
きのこなど

ビタミン・ミネラル・食物繊維
を多く含み、体の調子を整える

夏バテ予防におすすめの野菜・果物

夏野菜や南国で採れる果物はビタミン類が豊富で、夏に停滞しがちな新陳代謝を促してくれます。

- 夏野菜…なす、きゅうり、トマト、ピーマン、
オクラ、にがうり(ゴーヤ)など
- 夏の果物…すいか、キウイ、バナナ、メロンなど

※果物は糖質も多く含まれているので、食べ過ぎには注意が必要です
(例: りんご 1/2個、またはバナナ小 1本が1日の目安です)



甘いもの・冷たいものの食べ過ぎに注意!

甘いものばかり食べると、血の巡りが悪くなり疲労感が増すだけでなく、糖尿病のリスクも高めます。適量(1日100kcal~200kcal)を心がけましょう。また、冷たいものばかり食べると、食欲不振や胃もたれ、便秘などを起こします。「1食に1品は温かいものを食べる」「冷えている飲み物は氷を入れずに飲む」など、胃腸を冷やさないように注意しましょう。

あすてらす健康相談室の案内

健康相談(予約制)、血圧測定、検尿などを行っています。お気軽にお越しください。☎72-6467
毎週月~金曜日 午前9時~11時/午後1時~4時(あすてらす休館日を除きます)

●問合せ先 健康課健康推進係☎72-6666