

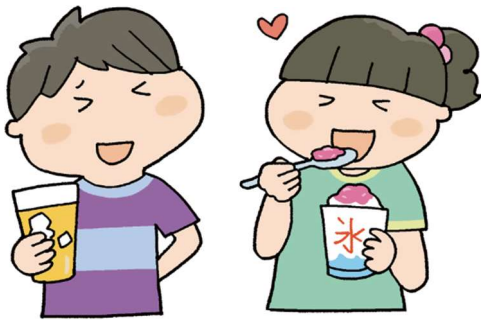


# 食育だより 8月

近年、猛暑日が増えて最高気温が30℃以上の日が続いたり、ゲリラ豪雨が増えて、一気に気温が下がったりするなど、すごしにくくなっています。体温を調節するだけでも体力を消耗するので、無理をせずにごしましょう。



## その食生活、夏ばての原因になっています



夏に起こりやすい体調不良のことを夏ばてといいます。夏の暑さの影響で胃腸の働きが鈍くなって食欲が低下し、体がだるくなったり、無気力状態になったりします。冷たいものの過剰摂取は、胃腸の働きを鈍らせて夏ばての症状を悪化させるとわれています。冷たいもののとりすぎには気を付けましょう。

## 夏を元気に過ごすための 夏ばて対策

こまめに水分補給をしよう



のどがかわく前に少しずつこまめに飲みましょう。

栄養バランスのよい食事をとろう



主食、主菜、副菜、汁物を、バランスよく食べましょう。

温かい食べ物をとろう



冷たいものばかりではなく、温かいものもとりましょう。

しっかり睡眠をとろう



睡眠は体力の回復に効果的です。夜ふかしをしないで十分な睡眠をとりましょう。

軽い運動や入浴で汗をかこう



体温調節をスムーズに行うためにも、汗を上手にかけるようにしましょう。