

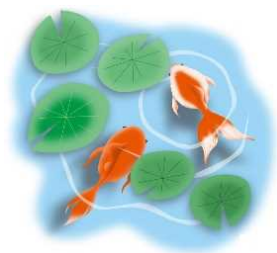


7・8月号

いいことたくさん 川本中!!

平成 29 年 6 月 30 日

梅雨が明けるといよいよ本格的な夏がやって来ます。気温の上昇により食欲も落ち、体調を崩しやすくなります。食生活の乱れで夏バテにならないよう、暑さに負けない食事について考えてみましょう！



夏バテ予防のポイント！

①ビタミン B₁の補給

夏場に不足しがちな栄養素の 1 つです。不足すると、摂取した栄養素をエネルギーに変換しにくくなってしまいます。エネルギー不足、食欲低下などを招きます。



ビタミン B₁が多く含まれる食品

豚肉 レバー 牛乳 うなぎ

玄米 ごま 大豆 など

②夏の食材を食べる

夏の日差しをたくさん浴びた夏野菜には、ビタミン類がたくさん含まれています。汗をかくと一緒にビタミン類も流れ出てしまうので、トマトやかぼちゃ・ピーマンなど積極的に食べましょう！



③規則正しい生活

規則正しい生活と適度な運動を心がけ、生活のリズムを保つようにします。

また、睡眠は十分にとり疲れをため込まないようにすることも大切です。

※夏休みは生活リズムが崩れやすくなると思います。早寝・早起き・朝ご飯を心がけましょう！

正しい水分補給できていますか？

暑くてのどがかわいたとき、冷たい清涼飲料をたくさん飲んでいませんか？冷たいものは、甘みを感じにくく、糖分をより多くとってしまいがちなので飲むものにも注意が必要です。

何を飲んだらいいの...？

・日常生活では水で OK！

目安は 1 日に 1L 以上

・運動などでたくさん汗をかくときは経口補水液、またはスポーツドリンク！

check→経口補水液の方が吸収が早いため、スポーツドリンクよりおすすめ！

* こまめに水分を取りましょう

* お茶は利尿作用があるため、量を調節しましょう



暑さに負けず、楽しい夏を過ごしましょう！！