

夏休みも免疫力アップ!



バテ予防の食事

暑い夏・・・疲れが抜けにくかったり、食欲がわかなくなることはありませんか？
これは、いわゆる「夏バテ」の状態かもしれません。



夏バテの原因

- ・高温多湿による体力の消耗
- ・栄養の不足
- ・睡眠不足

これらによって免疫力が下がると夏バテしやすくなります

●こんな生活していませんか？

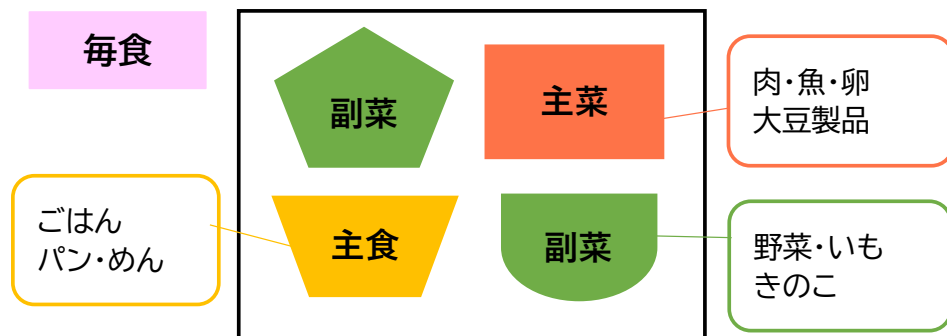
- ・朝ごはんを抜く
- ・冷たいジュースばかり飲んでいる
- ・夜更かしをしている
- ・1日中ゴロゴロしている



夏バテにならないために

1. 「1日3食」でバランスのよい食事を心がける

・食事を抜くと栄養不足につながります。朝ごはんもしっかりとりましょう。



1日のどこかで

乳製品・果物



2. 十分な睡眠をとる

・休日は夜更かしをすることもあるかもしれませんが、夜更かしをすると睡眠(生活)リズムが狂って、ぐっすり眠れなくなります。

3. 体の冷やしすぎに注意する

- ・冷たい飲み物などをとりすぎること胃腸が冷え、消化機能が悪くなってしまいます。胃腸の冷えは食欲の低下につながるの、温かいスープや飲み物もとるようにしましょう。
- ・冷房の設定温度を下げすぎないことも大切です。

目安はコップ6杯分

4. こまめに水分補給をする

・「喉が乾いた」と感じる前に水分をとりましょう。

★普段の水分補給は水かお茶がおすすめです。

★運動などでたくさん汗をかく場合は、スポーツドリンクや経口補水液を飲みましょう。

・ジュースや炭酸飲料は糖分が多いため、飲みすぎに注意しましょう。



夏バテ予防にといたい栄養

●ビタミンB1 ……疲労回復

豚肉、レバー、うなぎ、大豆製品、玄米 など

ビタミンB1は、ねぎ、ニンニク、玉ねぎ、にらなどと一緒にとると吸収が良くなります！

例えば…豚肉とねぎを一緒に炒める



●夏野菜

…ビタミン、ミネラルが豊富
からだの調子を整える

トマト、なす、きゅうり、ゴーヤ、パプリカ、
オクラ、かぼちゃ、とうもろこし など



●酸味、香り野菜

…食欲増進、疲労回復

レモン、梅干し、酢
しょうが、みょうが、しそ など



熱中症予防ドリンクを作ってみよう！

●スポーツドリンクと経口補水液の違い…

経口補水液はスポーツドリンクと比べて、糖分は少なく、電解質(特にナトリウム)濃度は高くなっています。
スポーツドリンクは糖分が多いため、飲みすぎると糖分の過剰につながりやすい飲み物です。

スティックシュガー
約10本分



スポーツドリンクには、
ペットボトル(500mL)1本あたり
20～30gの糖

●熱中症予防ドリンク(経口補水液)の作り方

砂糖 大さじ4と1/2

塩 小さじ1/2

糖分会控えたい方は
砂糖の分量を調整するか
甘味料を使用

水 1000ml

レモン少々
(好みで分量調整)

水の代わりに
麦茶でもOK

参考:厚生労働省

たくさん汗をかく時には
水分と塩分の補給を！

- ・スポーツドリンク
- ・経口補水液
- ・浅漬け
- ・塩分入りタブレット
- ・ゼリー飲料
- ・塩昆布
- ・梅干し など

