

夏バテを防ごう！



暑い日が続いていますが、いかがお過ごしでしょうか。
夏を健康的に過ごすためのポイントをご紹介します。



夏バテとは？

「疲労感・倦怠感」「食欲不振」「イライラ」など夏に起こる様々な症状です。主な原因と症状として、

気温差による
自律神経の乱れ

発汗による
脱水症状

食欲不振による
栄養不足

暑さによる寝苦しさ
からの睡眠不足



夏バテ予防のポイント

1 1日3食、質を意識した食事を摂りましょう
食欲がなくても3食とりましょう。たんぱく質（卵・肉・魚・豆腐など）、ビタミン（野菜・果物）、ミネラル（牛乳、海草）をバランスよく。量よりも質が大切です。



2 冷たいものの摂り過ぎに注意しましょう
清涼飲料水やアイスなど、冷たいものを摂り過ぎると、胃腸をこわしたり食欲がなくなったりしてしまいます。特に寝る前は控えましょう。

3 ビタミンB1を摂りましょう
夏場はビタミンB1の消耗が激しくなり、不足すると疲労感、脱力感や胃腸の消化・吸収能力が低下し食欲が落ちるなど、夏バテ症状を悪化させてしまいます。豚肉・うなぎ・大豆・玄米などに多く含まれています。



うなぎの特別メニュー
もございます♪

4 こまめな水分補給をしましょう
水やお茶などを数回に分けて少しずつ摂るようにしましょう。



5 クエン酸は疲労回復に役立ちます
クエン酸には疲労の原因となる乳酸を排出する働きがあります。オレンジ・レモン・キウイフルーツ・梅干し・お酢などに含まれています。



6 香辛料を上手に使って食欲増進を図りましょう
生姜やわさび・生姜などの香辛料、シソ・みょうが・ねぎ等の香味野菜は食欲を増進します。



7 規則正しい生活をしましょう
生活リズムを保ち、十分な睡眠をとるようにしましょう。また、適度な運動も心がけましょう。

