

湿度の高い、暑い日が続いています。「疲れがとれない」「食欲がわからない」など、夏ばて気味の人はいませんか？夏ばて対策には規則正しい生活と、栄養バランスのとれた食事をするのが基本となります。早寝・早起きをして、しっかり朝ごはんを食べ、これからますます暑くなる夏を元気に過ごしましょう。

## 夏バテ予防には、栄養と休養が大切!!!

★ こんな症状があったら **夏バテ** かも…



授業中にボーッと  
してしまう



食欲がわからない



お腹の調子が悪い

★ **夏バテ** を防ぐためには…

① **バランスよく食べる** 1日3回の食事は、生活リズムをととのえるのに大事な働きをします。特に朝ごはんは、1日を元気に始めるための大切な食事です。ご飯やみそ汁は夏の水分補給に役立ちます。



② **冷たいもののとりすぎ注意!!!**



冷たいアイスやジュースばかり飲んでしまうと、お腹が冷え、胃腸の調子がおかしくなります。また、アイスやジュースには糖分が多く含まれているので注意しましょう。

③ **こまめに水分補給をする**



のどがかわく前に少しずつとりましょう。普段の水分補給は、水や麦茶で。汗をたくさんかく時は、スポーツドリンクでとりましょう。

④ **冷房の温度に気をつける**



暑いからと冷房の効いた部屋に長時間いると体調を崩してしまいます。寝る時は、タイマーなどを利用するとよいでしょう。

## 夏野菜 で暑い夏を乗り切ろう!!!

夏になると、なす、きゅうり、トマト、さやいんげん、とうがん、オクラ、ゴーヤなどの夏野菜がお店にたくさん出回ります。夏野菜には、水分がたっぷり含まれているので「食べる水分補給」ができます。また大葉やみょうがなど夏が旬の香味野菜は、さわやかな香りとアクセントが効いた味で食欲を増してくれます。旬の夏野菜を上手に使って、暑い夏を乗り切りましょう。

