

元気に夏を乗り切ろう

夏は気温や湿度が高く、食欲が落ちる季節です。
普段の食生活を見直して夏を乗りきりましょう。

夏バテしやすい食生活



冷たいもののとりすぎ



胃腸の機能が弱まり、
食欲不振や下痢などの原因に…

糖分の多いドリンクの飲みすぎ



肥満や糖尿病、生活習慣病の原因に

主食だけなどの単品食べ



ビタミン・ミネラル不足など
栄養が不足して疲れやすくなる

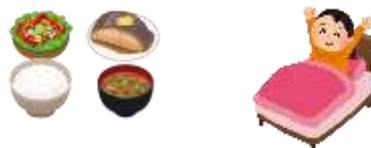
夏バテを防ぐポイント

水分補給はこまめに



室内にいて汗をかいていないときなどは
水かお茶がおすすめです。

朝ごはんをしっかり食べよう

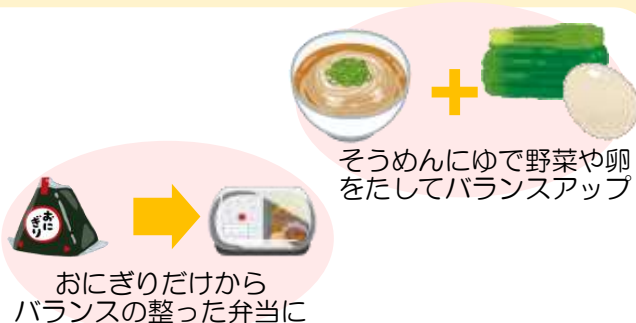


朝ごはんを食べてエネルギー・水分・塩分を
とりましょう。

食事はバランス良く



夏はそうめんやうどんなど単品食べになりがちです。
バランスを意識しましょう。



おにぎりだけから
バランスの整った弁当に

カリウム



熱中症の予防、回復に効果がある
栄養素です。

ビタミンB1



体内の疲労物質を取り除く作用が
あります。

抗酸化物質



体内の細胞を傷つける活性酸素が
発生するのを防ぎ、生じたダメージの
修復をします。



〈レシピの一例〉



なすの中華和え



大根と豚肉のあっさり煮



かぼちゃのサラダ



食べようまえばし

レシピ集についてはこちらから

この冊子は、地産地消レシピを掲載しています。地域で生産されたものを、その地域で消費する『地産地消』を通して、毎日笑顔でバランスよく食べ、食育の輪を広げていきましょう。前橋市ホームページで見ることができます。是非ご覧になってください。

気持ちに寄り添う話の聴き方講座

日時：令和6年8月27日(火) 午後6:30～8:00 ※午後6:00受付開始

場所：第二コミュニティーセンター 3階ホール

前橋市朝日町3丁目36-17(前橋市保健所・保健センター併設)

内容：ゲートキーパーの役割や傾聴について、ロールプレイを交え学びます。

講師：群馬いのちの電話研修担当者

申込：前橋市在住、在勤、在学の方 先着 30人 ※事前申し込み制、参加費無料
8月19日(月)までに下記連絡先まで電話でお申し込みください。

ゲートキーパー研修動画講座開催のお知らせ

ゲートキーパーとは、悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聴いて、必要な手段に繋げ、見守る人でのことです。講座では声のかけ方、話の聴き方が学べます。動画配信のため、ご自身のタイミングで視聴が可能です。

講座の詳細や申込はこちら➡



前橋市保健所保健予防課こころの健康係

TEL 027-220-5787

無料

R6年度

まえばしウエルネス企業様 限定テーマ/ 健康ステップアップセミナー

対象：まえばしウエルネス企業様 年間2回まで利用可能

時間：平日 午前9:00～午後5:00

所要時間は、10分～60分前後まで対応可能

講師：保健師、管理栄養士、歯科衛生士、健康運動指導士 など

問合せ先：前橋市健康増進課

TEL：027-220-5708（平日8:30～17:15）

E-mail：kenkouzousin@city.maebashi.gunma.jp



↑市ホームページ