



「食」はいのちの基本です。健康づくりも「食事」から。
夏は気温や湿度が高く、食欲・体力が落ちてきます。
夏バテや秋バテにならないためにもまずは普段の食生活を見直して
夏を乗りきりましょう。



元気に夏を乗りきろう



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

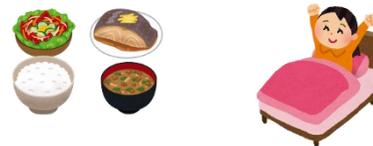
夏バテを防ぐポイント

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。



そうめんにゆで野菜や卵
をたしてバランスアップ



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。