



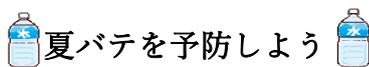
令和7年度7月



最近暑い日が続き、本格的な夏を迎えました。

この時期は体力や食欲が落ちたり、睡眠時間も不十分だったりして夏バテしやすい時期です。

生活のリズムを整え、しっかりと食事を摂りこの夏を乗り切りましょう！



暑い日が続き、倦怠感や食欲低下が出てくる夏バテに注意しましょう！

夏バテとは…気温や湿度が高くなる夏に、体のだるさや食欲が落ちるなどの夏の暑さによる体調不良のことを言います。

○夏バテ予防○

- こまめな水分補給
- 屋内と室内の気温の差に気をつける
- バランスのとれた食事を摂取する
- 十分な睡眠をとる
- 適度な運動をする

夏バテに効果的な栄養素・食材

- ビタミンB1 (豚肉、ごま)
- ビタミンB2 (牛乳、納豆)
- たんぱく質 (肉類、魚類、乳製品、大豆製品)
- ビタミンC (キウイフルーツ、レモン、ブロッコリー)
- クエン酸 (レモン、酢)



○野菜で水分補給○

水分をあまり摂りたがらない場合には食事から水分を補給しましょう

夏野菜であるキュウリやトマトなどは水分が多いだけでなく、

不足しがちなビタミンがたくさん含まれています。

また、夏の火照った体を内側から冷やしてくれるため、

飲み物だけでなく、食事からも補給しましょう。



○室内外の気温差に気を付けて○

暑くなるとついついエアコンの温度を下げがちになりますが、扇風機をうまく利用して

温度の下げ過ぎにならないように注意しましょう！

エアコンの温度は25℃～28℃がおすすめです。

また、外気と室内の温度差は5℃以内にとると自律神経に支障が起こりにくくなります。

エアコンの温度だけでなく、風向きや風量を調節し、子どもに直接当たらないようにしましょう。

エアコンの効いた部屋にいると喉の渇きを感じにくくなり、水分を欲しくなくなるため、

こまめな水分補給を心がけて下さい。

