

夏バテを予防するために

夏バテとは

夏の気候に負けて体力を消耗し、「なんとなく体調が悪い」などの**疲労・倦怠感、食欲不振、体力低下**等が現れる状態です。
予防のポイントをおさえ、今年の夏を乗り切りましょう！

夏バテを防ぐ生活習慣 四か条

① 室内環境を整えるべし

冷房は28℃に設定しましょう。
 室内外の温度差が5℃を超えると
 体温調節をする自律神経が乱れると
 言われています。冷やし過ぎには注意。



② 休息をとるべし

体温調節能が働くためには、
 心身ともに休息が必要です。
 多大なるエネルギーを使う夏場は、
 6～8時間はしっかり眠りましょう。



③ 1日3食をとるべし

特にたんぱく質、ビタミン、ミネラル類
 をしっかりととると、疲労回復や活動に
 必要なエネルギー確保ができます。
 大豆製品、豚肉などがオススメ！



④ 適度な運動をするべし

暑い時間帯を避け、散歩など軽い運動を
 しましょう。適度な疲労は快眠をもたらします。
 歩数計で目標を決めることもオススメです。
 事務職の方は特に意識しましょう！



夏場はとにかく、朝ごはんをしっかりと食べよう！

理由① 1日3食とることで十分なエネルギーを確保

② たんぱく質は一度に大量に摂っても活用できないため、
 こまめに摂ることが必要

食べ慣れない方は、ヨーグルトやバナナからでも！



簡単な朝食メニューをご紹介します！

→理想形は『炭水化物+タンパク質』！

炭水化物 = ごはん、パン 等
 タンパク質 = 納豆、卵、ハム 等



納豆ごはん



卵かけごはん



卵サンドイッチ



ハムサンドイッチ