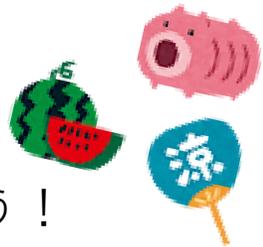




🍀 毎月、食と健康に関するお得な情報をお届けしています！

夏バテに注意！

暑い日が続いていますが、皆さん元気に過ごせていますか？
今月のテーマは「食事で夏バテ予防」です。一緒に夏の暑さを乗り切りましょう！



夏バテの正体



➤ 夏バテとは... ※1

・自律神経が乱れることによって、食欲不振やだるさなどの症状が出てくることです。内臓や血管などのはたらきをコントロールする自律神経が乱れることによって不調が現れます。

➤ 夏バテを避けるには... ※1

- ・長時間暑いところにいることや、激しい温度差を繰り返さないことが大切です。
- ・暑いと摂取しがちな冷たいものは、かえって胃腸に負担をかけてしまいます。
涼しい環境で、バランスの良い食事や十分な睡眠をとることが理想的です。

自律神経をはたらかせすぎない！

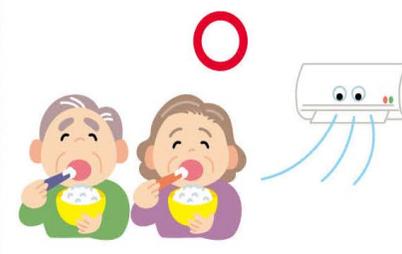


暑い場所に長居



激しい温度差をくり返す

自律神経を休ませて！



食べる時、寝るときは
適度に涼しい環境で



無理せず

よい環境で
適度な運動

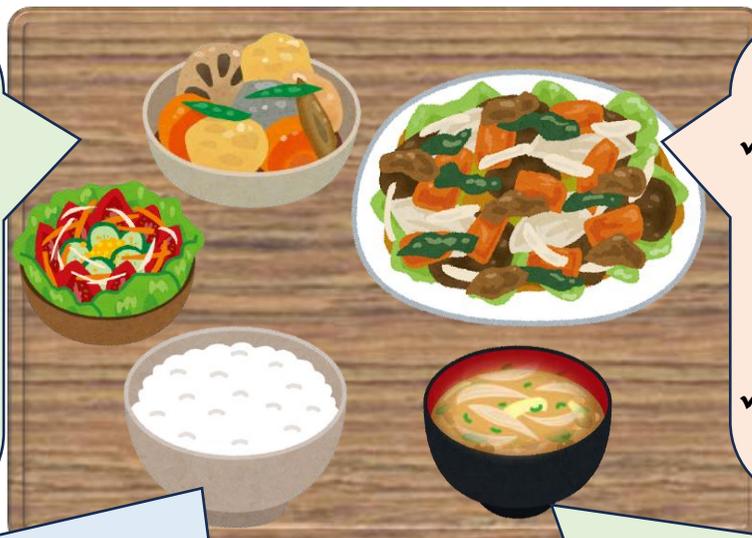


夏バテしない食事の工夫 ※1

- 夏バテ予防には食事が大切です！食欲がない、だるいなどの症状から、めん類だけの食事となりがちですが、それでは夏バテは解消されません。食事を1日3回摂取することで、エネルギー補給のリズムをつくりましょう。また、主食、主菜、副菜の3点をそろえることで、偏りなく栄養素を摂取できます。

副菜（野菜） ：体の調子を整える ※1

- ✓ 多種類の野菜を取り入れる
- ✓ ドレッシングは適量で！
- ✓ 加熱でカサを減らして野菜の摂取量UP！
- ✓ 1品を果物に変更しても◎
(1日で片手に乗る程度)



主菜：体をつくる源

- ✓ 豚肉や大豆に含まれるビタミンB1は糖質をエネルギーに変えるために必要！さらに、疲労改善効果が期待できます◎ ※1
- ✓ 肉や魚、大豆製品、卵料理を ※2
いずれか1品、毎食とりましょう！

主食：体のエネルギー源 ※2

- ✓ 主食を減らす方もいらっしゃいますが、適量をしっかり食べましょう！ただし、炒飯など油を加えて調理したものは食べ過ぎ注意。
- ✓ お酒は炭水化物の代わりにはなりません！

副菜（野菜）：体の調子を整える ※1

- ✓ たまねぎを入れる！（たまねぎやにんにくに含まれるアリシンはビタミンB1と結びつき効果を持続させる!）
- ✓ 具たくさんにすることで野菜の摂取量UPと食塩の過剰摂取を予防◎

メールやSNSでも相談をお待ちしております！

桜町調剤薬局 管理栄養士 武藤 菜央

Mail: sakuramati.nao@outlook.jp

X (旧Twitter) : sakuramati_nao



※1 栄養教室がすご〜く盛り上がる！疾患別わくわくスライド&シナリオBOOK
(北島幸枝,株式会社メディカ出版,2022)

※2 知っておきたい栄養学 (白鳥早奈英,最新版,知っておきたい栄養学,2014)

