

食育だより



令和7年8月

からここカンパニー

いよいよ本格的な夏がやってきました。夏バテにならないためには食事・睡眠などの生活リズムを整えることが大切です。また、こまめな水分補給も心がけてこの夏をみんなで元気に乗り切りましょう！！



夏バテを防いで暑さを乗り切ろう！

夏バテとは…？

夏の暑さによる体調不良の総称で、夏の暑さに対してからだの調整機能がうまくいかずその結果「疲れが取れない」「食欲がなくなる」「よく眠れない」などの症状が現れることです。



～夏バテを予防・改善するポイントは大きくわけて4つです！～

① 栄養バランスの良い食事

夏はそうめんや冷たいものに偏りがちです。不足しがちな「たんぱく質」汗をかくことで失われる「ビタミン」「ミネラル」を積極的にとることを意識しましょう！



② 水分補給をしっかりと！

「早め・こまめ」な水分補給を心がけましょう！喉が渴いたと思った時にはすでに脱水症状が始まっているので少ない量でもこまめな水分補給が大切です。



③ ぐっすり眠るようにする

疲れを取るためには、ぐっすり眠ることも大切です。寝苦しい日にはエアコンや扇風機を使用することは良いのですが、寝ている間もつけ続けられないことも重要です。1～2時間でスイッチが切れるように設定し、扇風機の風は直接からだに当たらないように工夫しましょう！



④ 適度な運動をする

人は発汗することで体温調節をしています。汗をかく能力を高めることも夏バテ予防に繋がります。炎天下の中で運動することは熱中症につながる危険があるので避けましょう。



太陽の光が強くさす毎日いかがお過ごしですか。いろいろと夏休みの楽しい行事もあることでしょう。

でも、夏休みは気をゆるすと、ついつい夜更かしや朝寝坊、間食のとり過ぎなどで、食生活も乱れがち。その結果、体調を崩してしまうこともあります。これでは、楽しい計画も台無しですね。

暑くて食欲がわかないこともあります。夏のこの時期こそ、飲み物に気をつけ、食べやすい食事を工夫するなどして、バランスよく栄養をとりましょう。そして、運動・休養も上手に取り入れ、長い休みを健康で楽しく過ごしましょう。

