

りはっぴねす

ワンポイントアドバイス!

夏バテをしないために

「夏バテ」は、高温多湿や温度差によっておこる体調不良の総称です。人には体温を一定に保とうとする働きがあるため、日本の夏の環境では身体にかなり負担がかかり疲労が溜まります。夏バテしないためにはどうしたら良いのでしょうか。

夏バテの自覚症状

疲れがとれない・食欲がなくなる・よく眠れない など

予防・改善のポイント!

バランスの良い食生活

たんぱく質、野菜、果物を積極的に!



睡眠

眠りの質を上げる工夫を!



水分補給

「早め・こまめ」な水分補給!



適度な運動

軽く汗ばむ程度の運動を!



Pick up!

バランスの良い食生活

夏はそうめん、冷麦など炭水化物が多くなりがちです。不足しやすいたんぱく質、ビタミン、ミネラルを意識してとるようにしましょう。また、冷たいものばかりを食べると胃腸のはたらきが弱ります。できるだけ、温かい料理を食べるように心がけましょう。



★ おすすめレシピ ★

ソーセージとトマトのオムレツ



ソーセージと卵のビタミン B1 は疲労回復に、トマトのリコピンとビタミン C は疲労回復や抗酸化作用に効果があります。また、ビタミン C が豊富なピーマンやパセリを加えるとさらに効果が上がります。