



食事で出来る夏バテ対策



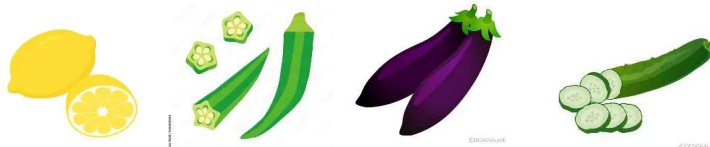
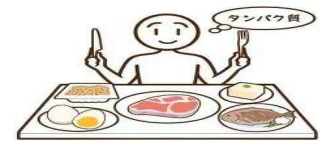
夏本番を前にジメジとした湿気とともに気温も上昇していく季節。
体調管理には十分に気を付けましょう。
また、熱中症予防の対策も早めにおこなっていきましょう。

夏バテ対策に摂りたい栄養素

夏バテ対策としては、食事をしっかり食べ、エネルギーを蓄えることも重要です。しかし、暑い日が続くと、食欲が落ち、思うように食べられない日もあるのではないのでしょうか。

また、そうめんやうどん、そばなどの炭水化物に偏りがちになります。この結果、必要な栄養素が不足して疲れやすくなってしまいます。夏バテ予防としてぜひ積極的にとっていただきたいのが以下の5つの栄養素です。

- たんぱく質（魚、肉、大豆製品など）
- ビタミンB1（豚肉、えだまめ、玄米など）
- カリウム（ナス、きゅうりなど）
- マグネシウム（海藻、オクラなど）
- クエン酸（レモン、梅干しなど）



熱中症対策のポイント



室内でも、外出先でもものどの渴きを感じていなくても、なるべくこまめに水分を摂取するように意識していきましょう。

たくさん汗をかいた時には、経口補水液やスポーツドリンク、塩分を含んだタブレットや飴などと一緒に水分補給をすることで汗で失われた塩分の補給に繋がります。

※経口補水液、スポーツドリンク、塩分を含んだタブレットや飴には、塩分や糖分が多く含まれているため、**食べ過ぎ・飲みすぎ**には注意が必要です。