

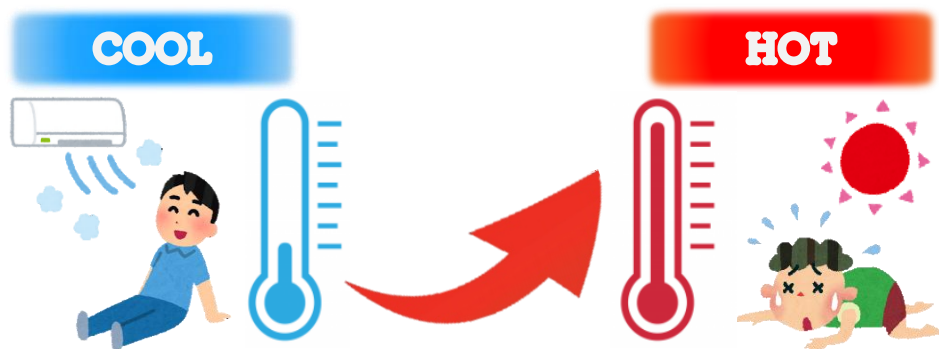
夏を楽しむ

上手な過ごし方



暑さに負けない！夏バテ解消！

暑い夏は冷房の効いた部屋がとても快適ですね。
しかし、夏バテは冷房の効いた空間と暑い屋外との
気温差による自律神経の乱れが原因で起こります。



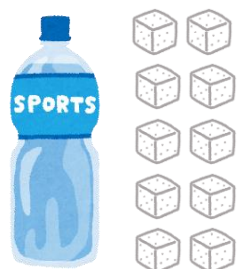
適度な運動は自律神経を活性化し、
汗腺の働きも正常になります。

また、食欲促進や睡眠の質のアップも期待できます。
運動する際は暑い時間帯を避け、こまめに水分補給を行い
熱中症、脱水症に注意しながら行うようにしましょう。

冷たいものの食べ過ぎも夏バテの原因になります。
食事のバランスを意識して、冷たい麺類だけで済ませるこ
とがないようにしましょう。



スポーツドリンク



**角砂糖(3g)が
7~10個分!!**

スポーツドリンクには砂糖がたくさん含まれます。水分補給は欠かせませんが、血糖値が高い方は砂糖を含まない麦茶などにしましょう。

夏に美味しいくだもの



1日の目安量
すいか 200g
皮・種を含めて330g



1日の目安量
もも 240g
皮・種を含めて240g

果物は糖質を多く含みます。適正量
を守って摂るようにしましょう。

栄養豊富な夏野菜



夏の日差しをたっぷり浴びた夏野菜
は、夏バテ防止に効くビタミンやミ
ネラルが豊富です。旬の野菜を食べ
て暑い夏を乗り越えましょう。