

夏バテしない生活習慣を！

高温多湿となる夏は体調を崩しがちです。暑さ対策のために冷房は必要ですが、室内と屋外の温度差（5℃以下が望ましい）がありすぎると**自律神経の調節機能**が乱れやすくなります。その結果「体がだるい」「疲れが取れない」など、夏バテの症状も出てきます。こういった対策をすれば良いのか、自分にあった対処を見つけましょう。



旬の食材は

栄養豊富・甘味◎・旨味◎
夏野菜は体にこもった熱を

★身体の中からクールダウン

してくれます。

生で食べれる野菜も多く

夏バテ予防にも最適

です！

暑さに負けない体づくり

決まった時間に

就寝・起床

生活リズムを
つくって

自律神経を整えます



運動で汗をかく
習慣をつくる

比較的涼しい
朝ウォーキング
おすすめです♪

暑さに負けない
体力をつけよう



栄養補給で
体力をつける



暑くて冷たい飲み物・食べ物を選びがちですが胃腸を弱めて体力ダウンにつながります。生姜や大葉など香味野菜の活用や、カレーなどの香辛料を効かせると体の中から温まり、食欲アップも期待できるのでオススメです。しっかり食べて、体力をつけましょう。

こまめな水分補給

のどがかわいてなくても



水分補給を！

普通の生活でも**毎日2.5L(※)**の水分が身体から失われています。暑い時期は**水やお茶をこまめに飲みましょう**。特に、起床時や入浴後、スポーツ時の水分補給は必須です！

あまり水分をとりたくない、という人は、スムージーや果物などでとるのもおすすめです。

※厚生労働省HPより抜粋。

成人の体の水分量は60%、乳幼児は75%とされています。このうちの5%失うだけで脱水症や熱中症などの症状が現れます。



Q. アルコールは・・・？

ビールは飲んだ倍量の排泄を促す利尿作用があるため水分補給には含まれません



今月のレシピ

子供もだいすき！
栄養満点☆苦味がクセになる



ゴーヤチップス

材料(4人分)

ゴーヤ	1本
片栗粉	大さじ2
小麦粉	大さじ2
◎醤油	大さじ2.5
◎みりん	大さじ1
◎砂糖	大さじ2.5
◎白ごま	小さじ2
★サラダ油	大さじ4

作り方

- 1 ゴーヤはワタを取り、3ミリ程の薄切りにする。
- 2 ビニール袋に片栗粉、小麦粉、ゴーヤを入れシャカシャカふって全体にまぶす
- 3 フライパンに★のサラダ油を熱し、2のゴーヤを揚げ焼きにする
- 4 ゴーヤがからりとしてきたら、残った油をキッチンペーパーで拭き取る
- 5 合わせた調味料◎を加え、フライパンをふりながら全体にからめ、火を止めて白ごまをまぶす

ビタミンC：日焼け対策に役立ちます

食物繊維：便秘や肥満予防

カリウム：高血圧予防

ゴーヤの栄養は加熱にも強いのでオススメです♪

栄養の宝庫

