



7月22日に梅雨明けが宣言されました。暑い日が続きますが、これから猛暑酷暑の8月です。ニュースでも「災害級の暑さのためご注意ください」と連日報じられています。暑さのため多くの方が熱中症で搬送されています。くれぐれもご注意ください。

毎日の3食の食事、季節の野菜や果物を摂り、部屋を涼しくして、よく眠って、熱中症に負けない身体づくりをしましょう。
《栄養士／室岡》

夏バテ防止のおすすめ！

① ビタミン、ミネラル、たんぱく質をとりましょう。

食べやすいそうめんやお蕎麦だけでなく、肉やウィンナー、魚やはんぺん、卵、大豆製品などの「タンパク質」もとりましょう。夏野菜や夏の果物にはビタミン、ミネラルが多いです。



② 冷たいものの取りすぎに気をつけましょう。

アイスや冷たいジュースなどを取りすぎると、胃腸に負担がかかり、お腹をこわしたり、食欲がなくなってしまうです。



③ こまめに水分をとりましょう

朝起きたら1杯、10時に1杯、お昼に1杯など、喉が渴いたなあと思う前に少しずつ水分をとって下さい。



④ 頭が痛い、手足がしびれるなど感じたら、『熱中症』の可能性が高いです。その非常事態の時にすぐに飲める「経口保水液」というものが販売されていますので、少し購入しておくことお勧めします。

経口補水液の作り方



お好みでレモン汁やカボス果汁を1Lに対して大きじ1〜2杯入れると飲みやすくなります。