

# 夏バテにならないための食生活

暑い日が続いていますが、食欲がなくなったり、体がだるくなったりと、夏バテになっていませんか？

夏バテに打ち勝つ元気な体で、暑い日を楽しみましょう！

## 夏バテにならないための食生活のポイント

### 1. 食事代わりにお菓子、果物はやめましょう

(糖分の摂り過ぎは高血糖や夏バテの原因になります)



### 2. ご飯・麺・パンだけにならないように工夫しましょう

(お茶漬け、おにぎり、そうめん、うどん、菓子パンばかり食べていると、糖質をエネルギーにかえるビタミンB1が不足し夏バテの原因になります)



### 3. ビタミンB1を含む食材を取り入れてみましょう



(豚肉、大豆製品、玄米や雑穀のご飯、ライ麦や全粒入りのパン、ごまなどに多く含まれているビタミンB1は、糖質をエネルギーにかえるのを助けます。)

### 4. 一口でも肉・魚・大豆製品・乳製品などたんぱく質

### 野菜類を食べるよう心がけましょう

(「量より質」一口でも食べることで、栄養バランスは良くなります)



### 5. 冷たい飲み物や食べ物は程々にしましょう

(胃腸が冷えると機能が低下して夏バテ、消化不良、食欲低下の原因になります)

### 6. ジュースやスポーツ飲料の飲み過ぎに注意しましょう

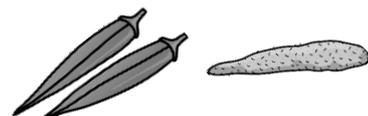
(糖分の摂り過ぎは高血糖や夏バテの原因になります。飲む時は量を決めて)



### 7. 水分補給は、一度にガブガブ飲みはやめましょう

(一度にたくさん飲むと胃液が薄まり消化不良の原因に。水分補給はこまめに)

### 8. ネバネバ食材を取り入れてみましょう



(ネバネバ食材 (オクラ、めかぶ、もずく、モロヘイヤ、山芋など) は胃腸の粘膜を保護します)