



8月に入り一段と暑さが厳しくなってきました。

暑さに負けないためにもバランスのとれた食生活や水分補給に気を配り、毎日元気に過ごしていきましょう。

水分補給のポイント



◆3食きちんと食べる◆

日頃の水分補給の基本は食べることです。特に、野菜・果物・汁物は水分が多く含まれるため積極的に摂りましょう。

◆喉が渇く前にこまめな水分補給を◆

一度に飲む量の目安はコップ1杯で、一日に6～8回に分けると効率よく吸収されます。

◆水分の種類◆

アルコールやカフェインの入った飲み物は控え、状況にあった飲み物を摂取しましょう。

- ・通常時・・・水、麦茶など
- ・運動時、食欲不振時・・・スポーツドリンク
- ・脱水、嘔吐、下痢・・・経口補水液



スポーツドリンクには糖分が多く含まれているため、取り過ぎには要注意！！

夏バテ予防！夏にオススメの食材とは！？

夏バテ予防には、栄養をしっかりと補給することが大切です。そこで、今回は夏にオススメの食材を紹介します。



①豚肉

ビタミンB1やタンパク質が豊富に含まれている為、疲労回復効果が期待できます

②枝豆

疲労回復、免疫アップ、紫外線対策に効果的です



③うなぎ

栄養価が高いため、夏バテで体力の落ちた夏には最適です



④レモン、梅干し

疲労回復の効果が期待できるクエン酸を豊富に含みます



⑤トマト、胡瓜

水分が多く含まれているため、体を冷ます効果があります



8月31日は「野菜の日」です

「もっと野菜のことを知って欲しい」「野菜をたくさん食べてほしい」という思いから制定された記念日です。日頃不足しがちな野菜ですが、1日350gを目標とし、積極的に野菜を摂取していきましょう。

