

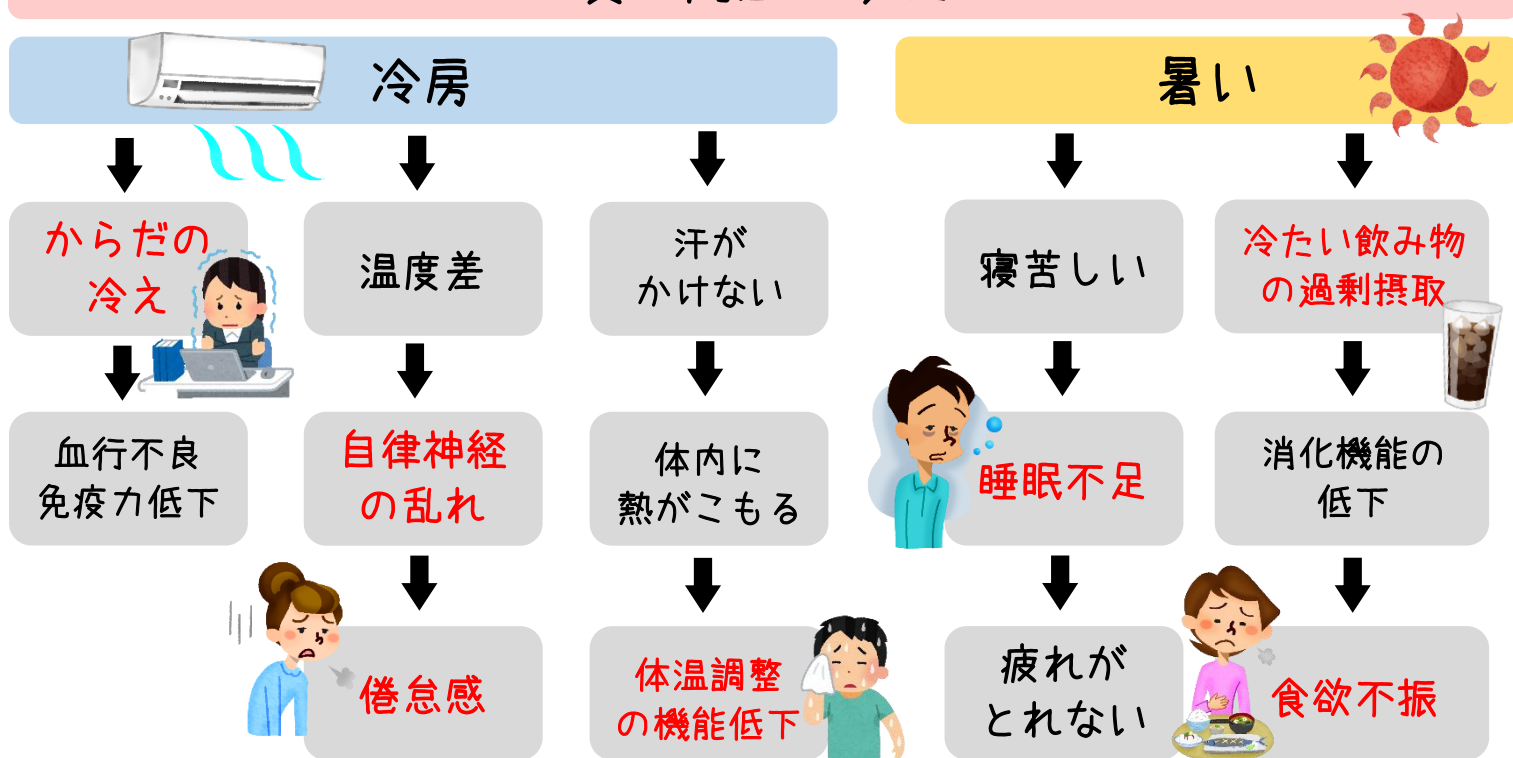
栄養ニュース



夏になると、
「なんとなく体調がすぐれない」
「食欲が落ちる」「体がだるい」などの
不調を感じる方も多いのではないのでしょうか？
気温や湿度が高くなる夏場は、
どうしても体調を崩しがちです。
では「夏バテ」を防ぐためには
どうすればよいかご紹介しましょう☆

夏バテになる原因と症状

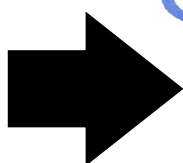
夏の高温・多湿



夏によくある食事の落とし穴



のど越しが良い
麺類の食事は
炭水化物に
栄養が偏りがち！



麺類の時は
野菜小鉢や
大豆製品・卵などを
追加で食べるように
心がけよう！

夏バテ チェックリスト

～当てはまる項目に☑をしよう！～

- ☐ 同じようなものばかり食べている
- ☐ あっさりした食事が多くなりがち
- ☐ 最近食事が進まない
- ☐ ジュース・炭酸飲料などの甘い飲み物やビールを多く飲む
- ☐ 冷房の設定温度が28℃以下
- ☐ 汗をかかない
- ☐ 暑くて寝苦しい、寝不足気味
- ☐ 寝付けず夜遅くまで起きていてしまう
- ☐ 疲れやすい、疲れが取れない
- ☐ 入浴はシャワーのみ
- ☐ ダイエットをしていないのに体重が減った
- ☐ 胃もたれ、下痢をしてしまう



☑チェック数が0～3個

夏バテする可能性は低いです。この調子で健康的な夏を過ごしましょう！

☑チェック数が4～6個

日々の生活を見直して、夏バテしないように心がけましょう。

☑チェック数が7個以上

夏バテ症状が現れているかも。夏バテ対策を実践してみましょう！

引用：伊藤園「健康体」・夏バテを予防して健康的な夏を過ごそう

夏バテ予防の食事

- ★**ビタミンB群**：疲れのもととなる乳酸を減らす。糖質をエネルギーに変える。
(例. 豚肉、まぐろ、枝豆など)
- ★**ビタミンC**：ストレス耐性を高める。疲労回復。
(例. キウイフルーツなどの果物、パプリカなど)
- ★**アリシン**：ビタミンB1を吸収しやすくする。
(例. にんにく、ねぎ、ニラなど香りが強いもの)
- ★**クエン酸**：疲労回復。汗のにおいを軽減する。
(例. 梅干し、レモンなど酸っぱいもの)
- ★**カリウム**：だるさの解消。
(例. 果物、野菜など)



← LINE

管理栄養士による健康・栄養情報&レシピを配信中！

QRコードを読み取ってご登録できます♪

ぜひチェックしてみてください★



Instagram →