



## 食事と生活習慣で夏バテ予防！！

『夏バテ』は医学的な用語ではありませんが、夏の暑さによる体調不良の総称です。主な自覚症状としては、「疲れがとれない」「食欲がなくなる」「よく眠れない」などがあります。

夏バテを予防・改善するポイントは大きく分けて4つです。

### ①栄養バランスの良い食事

\*たんぱく質、ビタミン、ミネラルを積極的に採りましょう。丈夫な体を作ってくれます！

### ②不足しがちな水分をしっかり補給

\*「早め・こまめ」な水分補給を心がけましょう。喉が渴いたと思ったときにはすでに脱水が始まっているので、少ない量でもこまめな水分補給が大切です。

### ③睡眠の質

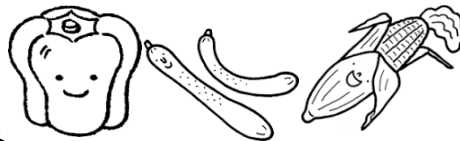
\*気温・湿度が高く寝苦しい日には、エアコン・扇風機を活用しましょう。

扇風機は風が直接体に当たらないようにしてください

### ④適度な運動

\*人は発汗で体温調節をしている為、汗をかく能力を高めることも夏バテ予防につながります。ただし、炎天下での激しい運動は熱中症になる危険があるので避けましょう。

## 気をつけよう！食品の保存方法



食品を冷蔵庫に保存するときは、詰め込みすぎると温度が下がりにくくなるので、70%くらいの量を目安にしましょう。また、加熱調理したものも小分けにして、冷蔵庫か冷凍庫で保存しましょう。解凍するときは室温に置くのではなく、電子レンジや冷蔵庫を使いましょう。

## 食中毒を防ぐ3つのポイント★

- ①食中毒菌をつけない
- ②食中毒菌を増やさない
- ③食中毒菌を殺菌する