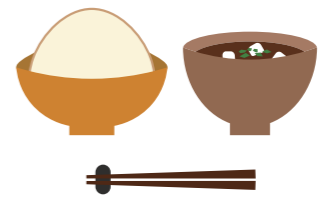




夏バテ知らずの体をつくろう!

健康推進課 ☎046(235)7880

本格的な夏が到来しました。暑い日が続き、体がだるくなったり、食欲がなくなったり、疲れが取れにくくなったりします。1日3食の食事をしっかりと取り、体を動かし、よく眠って夏バテを予防しましょう。



夏は暑さで食欲が低下することがあります。食欲がないからといって食事を減らしたり、抜いたりしてしまうと、血液中の水分や塩分が不足し、脱水症状を引き起こします。健康に過ごすため、食事や水分の取り方を工夫してみましょう。

食事のポイント!

暑い日が続くときは、特にバランスのよい食事を意識しましょう。私たち市管理栄養士が考案したレシピをクックパッド市公式ページで紹介しています。ぜひ作ってみてくださいね。



レシピ公開ページ



サバ缶と野菜のスープ

たんぱく質などの栄養素がしっかり取れる、朝食向きの簡単なレシピです。ご飯にもパンにも合います。

材料(2人分)

- サバ水煮缶.....1缶(140g)
- カットキャベツ.....60g
- コーン.....50g
- ミニトマト.....4個
- 冷凍ホウレン草.....50g
- 削り節.....1g
- しょうゆ.....小さじ2/3(4g)
- 水.....400cc

作り方

- ①サバ水煮缶を汁ごと鍋に入れ、水とカットキャベツ、コーン、ミニトマトを加えて火にかける
- ②沸騰したら削り節を加え、その後冷凍ホウレン草を加える
- ③しょうゆで味付けする



食生活改善推進団体えびな会



厚生労働省の資料によると、睡眠で休養が十分に取れていない人は、全国平均21.7割です。その中でも50歳代の割合が増加傾向にあります。夏は日照時間の延長や高温・多湿な寝室環境が原因で、寝つきや眠りの持続が他の季節より難しくなるといわれています。熟眠感や睡眠時間の不足は、高血圧や糖尿病、うつ病などの発症リスクを増加させ、寿命を縮めてしまう恐れがあります。質の良い睡眠を取るための対策をしましょう。

朝食をしっかりと食べる

パンと飲み物などで朝食を簡単に済ませることが多いと、たんぱく質やビタミンなどが不足しがちです。暑くなる前に起きて、朝食をしっかりと食べましょう。

のどが渇く前に水分補給

人が飲み物から取る1日あたりの水分量は約1.2リットルです。汗をたくさんかくときは、飲み物の量も増やす必要があります。軽い脱水状態ではのどの渇きを感じないことがあります。のどが渇く前から、意識してこまめに少量ずつ水分を取りましょう。

【水分補給のタイミング】

- 夜寝る前と朝起きた時
- 日中に活動している時
- (休憩ごとに水分を取る)
- 入浴前



水分補給は「水」「麦茶」がおすすめ

カフェインが含まれるコーヒーや緑茶、糖分が含まれるジュースは体内への水分吸収率が悪くなります。特に糖分を多く含むジュースは、エネルギー量も高く、飲み過ぎると食欲不振を引き起こすことがあります。水分補給は水か麦茶がおすすめです。

日中に日光を浴びる

朝目覚めたら部屋に朝日を取り入れ、日中はできるだけ日光を浴びるように心がけましょう。体内時計が調節され、就寝時の速やかな入眠が期待されます。



お風呂でリラックス



就寝前の入浴は体を温め、入眠までの時間が短縮できるとされています。暑いからという理由でシャワーだけで済ませず、湯船につかり、就寝の約1〜2時間前に入浴を心がけましょう。

寝室を快適に

エアコンを暑過ぎず寒過ぎない温度に設定しましょう。寝ござや麻製品など、夏用の寝具で通気を良くすることも大切です。入眠前のルーティンを決めておくことも快適な睡眠につながります。

