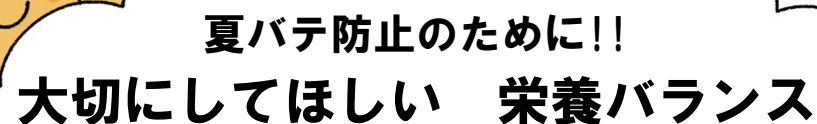


もう少しで待ちに待った夏休みがやってきます。暑い夏を夏バテせずに元気に過ごすためには、規則正しい生活とバランスのとれた食事、適度な運動、そして十分な睡眠をとることが基本です。生活リズムを整え、食事、睡眠、運動でしっかり体づくりをしていきましょう。



食事で夏バテを予防しよう



蒸し暑くて「夏バテ」を起こすと食欲がなくなり、偏った食事になってしまうことがあります。夏を元気に過ごすためにも、香辛料やかんきつ類などを取り入れて食欲増進を図り、栄養バランスのよい食事を心がけましょう。



元気の
秘けつだよ！

**冷たいものの
食べすぎにご注意！**



暑いからといって、そうめんやアイス
クリーム、炭酸飲料などの冷たいものば
かりをとるのは避けましょう。冷たいも
のとりすぎは胃腸の働きを鈍らせ、夏
バテを悪化させてしまいます。

夏野菜を食べよう



色彩が美しく、食欲をそそる夏野菜の特徴は、果菜類。花が咲いた後の果実です。夏野菜には、夏に必要な水分とビタミン類がたっぷり含まれており、暑さで弱る胃を刺激し、消化を助け、のぼせを冷ましてくれる働きがあります。



水分補給について

「のどがかわく前に

水分補給はこまめにしよう！



のどがかわいている時は、すでに水分が不足しているといわれています。朝、昼、晩、入浴前後、就寝前など、飲む時間をきめて、少しずつこまめに水分をとりましょう。

水分補給は何を飲む？



普段は水や麦茶などにしましょう。緑茶やコーヒーなどのカフェインを含むものは利尿作用があるので、なるべくさけましょう。汗を多くかく時は塩分も必要なのでスポーツドリンクなどの塩分を含むものがよいでしょう。



普段は水か麦茶！

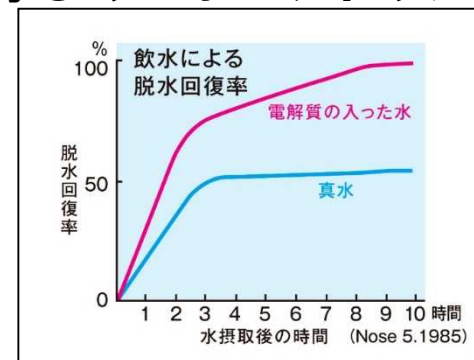
**一日1杯のジュースを
水やお茶におきかえると、
糖尿病リスクが低下**

糖分を加えた甘い炭酸飲料やジュース類を飲む人は、糖尿病の発症リスクが高いことが 2 万人以上を対象とした調査で明らかになっています*。ただし、これらの飲料をお茶や水に置きかえると、糖尿病リスクは、最大で25%減少するといわれています。夏は特に炭酸飲料やジュース類を飲みたくなりますが、ガブ飲みに注意して、水分補給の基本は水かお茶にしましょう。

※ケンブリッジ大学 今村文昭氏ら(2015)『砂糖甘味飲料、人工甘味飲料、およびフルーツジュースの消費と二型糖尿病の発症率』

もしも脱水症になったら…

水よりスポーツドリンク



進行した脱水症の症状

めまい・ふらつき、頭痛、吐き気、冷や汗

のどの渇きを感じたら脱水症状はもう始まっています。さらに進むと上記のような症状があらわれ、こうなるととても危険な状態です。すぐに水分補給しなければいけません。このような時は、水よりも脱水回復率の高いスポーツドリンクを飲みましょう。