





令和7年8月1日 社会福祉法人えどがわ 宇喜田おひさま保育園







夏バテの大きな原因は、暑さによる食欲低下 で、冷たい飲食物の摂取が多くなり、食事の バランスが偏ってしまうことです。また、大 量の汗をかくことで体が水分不足になり、熱 帯夜の寝苦しさからくる睡眠不足などの条件 が重なって、体調を崩す場合が多いようです。

80000006



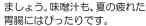


- 口冷たい麺類など、火を通さない料理を 食べることが多い
- 口冷たい飲み物やアイスをたくさんとる
- 口野菜はほとんど食べない
- 口冷房の効いた部屋に長時間いて、寝る 時もクーラーをかける
- 口入浴はシャワーで簡単に済ませる
- 口夜更かしをする
- 口運動量が少ない



補給は麦茶がお勧めです。室内

で過ごす時、冷房は28℃前後、 寝る時はタイマーを設定しまし ょう。また、夏野菜は、体を冷や してくれるので、しっかりとり







000

0















8000





夏場、人の体はエネルギーの消費が多くなる-方で、暑さで食欲がなくなってしまう悪循環に 陥ることがあります。効率的なエネルギー摂取 と疲労回復に、ビタミンB₁たっぷりの食物は欠 かせません。

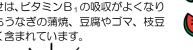


ビタミンB1たっぷりの食材

特に豚肉に多く含まれており、夏野菜と組み合 わせたレシピがお勧めです。ニンニクやネギと の組み合わせは、ビタミンB1の吸収がよくなり ます。他にもうなぎの蒲焼、豆腐やゴマ、枝豆 などにも多く含まれています。





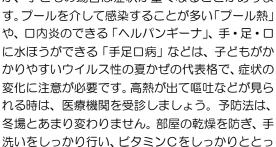












て規則正しい生活を心がけましょう。

