

——暑い夏に負けない身体づくりを！——

梅雨が明けて、本格的に夏がやってきます。暑い日には、気づかぬうちに汗をかき、体力やエネルギーを消耗しています。夏バテを起こしやすい季節ですが、予防に向けて生活を見直しましょう。

夏バテ予防の豆知識4か条！

1. 朝ごはんを毎日食べる

朝ごはんを食べない人は、だるさや疲れをより感じやすく、熱中症が発症しやすくなるとされています。日中の活動のためにも涼しい朝のうちにしっかりと食事を取りましょう。御坊市は朝食を毎日食べる人の割合100%※を目指しています。

2. 主食・主菜・副菜をそろえて食べる

食欲がないからといって、冷たいめん類やあっさりした物で済ませがちですが、疲労回復には**主食・主菜・副菜をバランスよく食べる**ことが大切です。

主食・主菜・副菜の
レシピはこちら
御坊市ホームページ
健康レシピ集



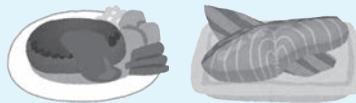
主食

ごはん・パン・麺類



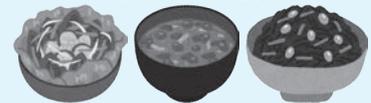
主菜

お肉・お魚・卵・大豆製品



副菜

野菜・きのこ・海藻
(できれば2品)



令和4年度健康日高21（第2次）「生活習慣に関する調査」から、ほぼ毎日「主食・主菜・副菜をそろえて食べている」と答えた市民の割合は47.0%で、男女とも、若い世代ほど低くなっています。夏バテ予防だけでなく、生活習慣予防のためにもバランスよく食べましょう。

3. 水分をこまめにとる

1日に必要な水分は、1.2～1.5L程度です。（体重1kg当たり30～40mL）のどが渇く前に、こまめに水分をとることをおすすめします。

○ 麦茶 おすすめです！

・水分とミネラルが同時に補給できます。

△ スポーツドリンク

・飲みすぎると糖分のとりすぎになり、食欲低下につながります。
・糖分・塩分が高めなので、制限のある方は主治医に相談しましょう。

× カフェインが多い飲み物やアルコール

・利尿作用が高いため、かえって脱水症状となり、注意が必要です。
・飲酒の間や飲み終えた後には、お水を飲むようにしましょう。

○ 麦茶



△ スポーツドリンク



× カフェインが多い飲み物やアルコール



4. 休養・睡眠をとる

暑さは睡眠を妨げます。室温は28℃以下になるよう冷房等を活用しましょう。普段より1.5時間程度の睡眠時間の短縮でも、体温調節機能が低下します。夜間の睡眠環境を整え、しっかり休養・睡眠を取りましょう。



※第2次御坊市食育推進計画より