

ストレス 夏の疲労に注意!!

脱水

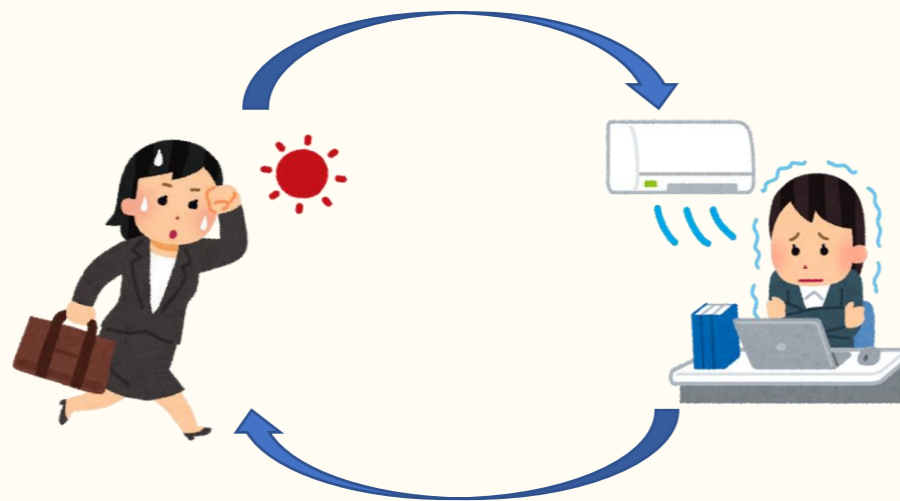
暑い場所に長居

発汗による水分・ミネラル消失



温度変化

激しい温度差
を繰り返す



栄養不足

暑さによる食欲低下、
食のバランスの乱れ

食事の偏り



自律神経が乱れる

《症状》

・むくみ

・イライラ



・全身の疲労感

・立ちくらみ

・下痢や便秘



・食欲不振

など

暑さに負けない体づくりを！！



食事

バランスの良い食事で エネルギー補給

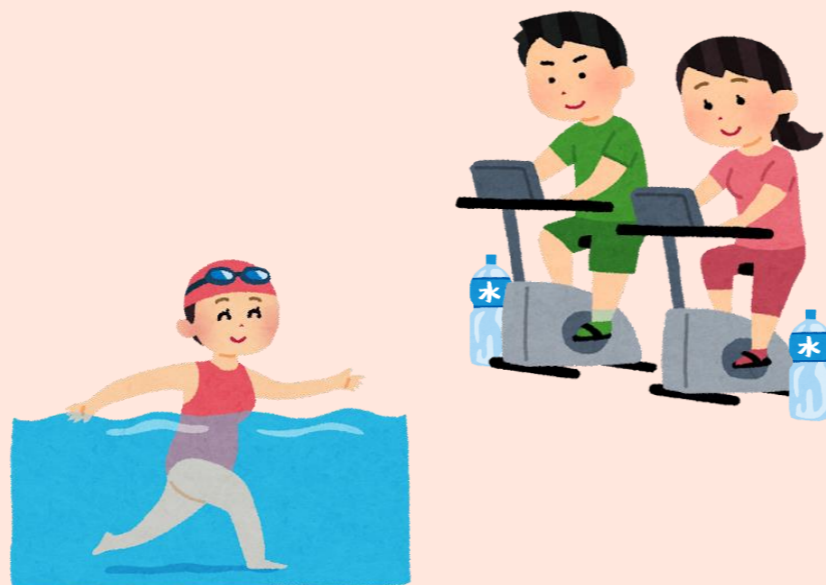
1日3食を基本とした、
主食、主菜、副菜
のそろった食事をしましょう。



運動

適度な運動

1日20～30分程度を目安に
有酸素運動を。
※水分補給も行いましょう



睡眠

質の良い睡眠を しっかりとる



エアコンは就寝時間、起床時間
に合わせてタイマー設定を活用
しましょう。

夏に摂りたい栄養素

《疲労回復》

《ミネラル補給》

ビタミンC



クエン酸



食欲増進効果
も有り

たんぱく質



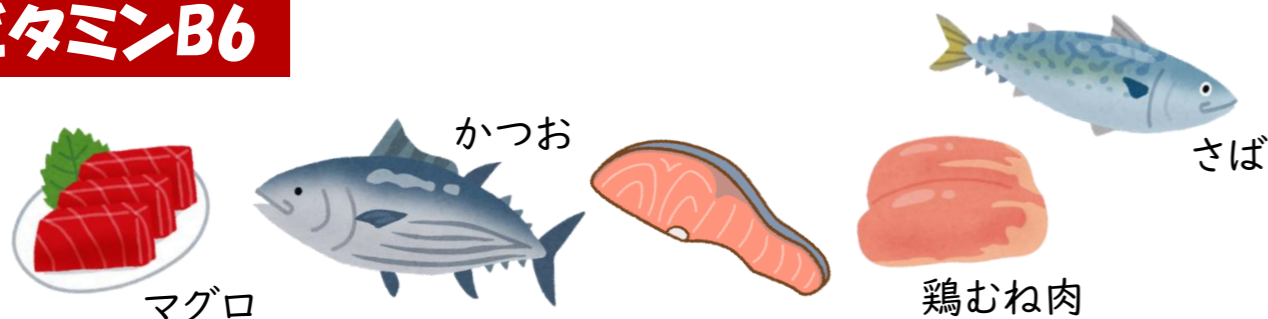
ビタミンB1



「アリシン」
含有の野菜と一緒に
摂ると効果的



ビタミンB6



ナトリウム



マグネシウム

アーモンド



がんとどき



カルシウム

干しえび



がんとどき



カリウム



ほうれん草



《食欲増進》

香味野菜・香辛料



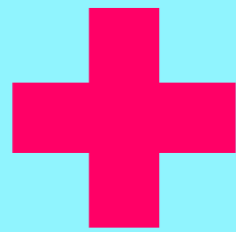
みょうが



いつもの食事にプラスしましょう



冷やしうどん
(つゆ除く)



みょうが



1個

鰹節



1g

ツナ缶(水煮)



1缶(70g)

タンパク質やビタミンB群
が豊富！！

塩分補給で脱水予防

梅干し



1個

大葉



1枚

ゆで卵



1個

ポン酢



大きじ2杯

トマト



1/2個

ミネラル豊富
クエン酸も含む

※1人分例

うどんに追加で

260Kcal → **440Kcal**

暑くなると喉ごしがよい冷たい麺類等の炭水化物を多く摂ってしまいがちに……。
麺だけの偏った食事は疲労を引き起こしやすくなります。
疲労回復効果のあるたんぱく質やビタミン類も毎食摂取しましょう。

