



食育だより



主に3～5歳向け
西九州大学 一政帆海

夏本番が到来しました。

近年、猛暑日が増えて最高気温が35度以上の日が続いたり、ゲリラ豪雨が増えて一気に気温が下がったりするなど、気温差が激しくなっています。

夏バテや熱中症にならないために、体調管理に気を配り夏を元気に乗り切りましょう。



夏バテって何だろう？



夏バテとは、夏の暑さが関係しておこるさまざまな症状のことをいいます。脱水や栄養不足、体の機能を調節する自律神経の乱れなどが原因で起こります。おもな症状は、全身の倦怠感、思考力や意欲の低下、動悸、頭痛、めまい、食欲不振、下痢、便秘、体重減少などです。暑い夏を乗り切るために夏バテの対策を行いましょう。



夏を元気に過ごすための夏バテ対策

こまめに水分給をしよう



のどが乾く前に少しずつこまめに飲みましょう

栄養バランスのよい食事をとろう



主食、主菜、副菜、汁物をバランスよく食べましょう

温かい食べ物をとろう



冷たいものばかりでなく、温かいものもとりましょう

しっかり睡眠をとろう



睡眠は自律神経を整え、生活の質を向上させます

適度に汗をかこう



体温調節をスムーズに行うために汗を上手にかけるようになりましょう

野菜をいっぱい食べよう



野菜には夏バテ防止の栄養素がたくさん含まれています