

# 近大農学部 医務室だより

～栄養まめ知識 夏バテ予防のための食事編～ 8月号

夏も本番！暑い日が続いていますが、皆様いかがお過ごしでしょうか？  
今回は夏バテ予防のための食事についてのお話です。

## 夏バテ予防のための食事

夏は食欲が落ち、ついついあっさりとしたそうめんや冷や麦など炭水化物に偏った食事になりやすく、栄養バランスが崩れがちです。そこで夏バテを予防するため、食事を摂る際に気を付けていただきたいポイントを紹介します。

### たんぱく質

1食を麺類だけなどで済ませてしまうとたんぱく質は不足しやすいです。肉、魚、大豆製品などを1食ごとにいずれか1品摂ることを心がけましょう。



### ビタミン・ミネラル

汗をたくさんかくとビタミン・ミネラルは失われてしまいます。野菜や果物からビタミン・ミネラルを積極的に摂るようにしましょう。

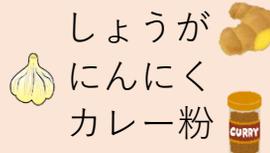


### 温度

冷たい飲み物や食べ物ばかりを摂り続けると胃腸の働きが弱まります。電子レンジなども活用して、温かい料理も味わうようにしましょう。



また、  
食欲増進には



しょうが  
にんにく  
カレー粉  
などが効果的です



出典：味の素パーク 夏バテ対策によい食材と栄養

## コラム

### 感染予防対策

おすすめできない場所

#### 1. 密閉空間

換気の悪い場所

#### 2. 密集場所

多くの人々が密集している

#### 3. 密接場面

互いに手を伸ばしたら届く距離での会話や共同行為が行われる

1-3以外の場所であっても、人混みや近距離での会話、特に大きな声を出すことや歌うことにはリスクが存在すると考えられています。

出典：首相官邸 新型コロナウイルス感染症に備えて  
～一人ひとりができる対策を知っておこう～

詳しくはこちら



首相官邸HP

