

近大農学部 医務室だより

* 大阪府への

～栄養まめ知識 夏バテ予防対策編～ 8月号

緊急事態宣言発出版

夏バテとは、「体がだるい」「食欲がない」などの夏の暑さによる体調不良のことを指します。夏バテを予防するためには日頃の生活習慣を整えることが大切です。この機会に是非、普段の生活を見直してみましょ。う。

夏バテ予防にできる4つのこと

- ・ 質の良い睡眠を取る
- ・ 体の冷やし過ぎに注意する
- ・ こまめに水分補給をする
- ・ 栄養バランスの良い食事を摂る



どんな栄養素を摂ればいい？

☆ビタミンB1

豚肉、うなぎ

→ニラやネギと食べると吸収促進！



☆ビタミン・ミネラル

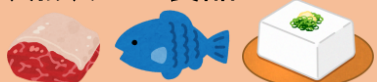
豊富な夏野菜トマト、パプリカ、枝豆

→彩りもよく視覚からも食事が楽しめる！



☆タンパク質

肉、魚、大豆製品



カレー粉、こしょう、にんにくなどの香辛料や、レモンやお酢などは食欲増進に役立ちます！



コラム



★夏休み期間に向けたメッセージ★

現在、ワクチン接種がかなりのスピードで進んでいる一方、大都市では感染拡大の可能性が高まっています。8月は連休、夏期休暇、お盆など人と会う機会が多くなるため、感染拡大をなんとしても抑える必要があります。これまでの基本的な感染防止策に加え、引き続き、夏休み期間中における対策の強化・徹底をお願いします。

【皆様に特にお願いしたいこと】

- ・ 連休、お盆の県をまたぐ移動は慎重に。やむを得ず移動する場合は、小規模・分散型で事前に検査も検討を。
- ・ 2回目のワクチン接種を終えた人と会う場合も2週間前から感染予防・体調管理に注意。
- ・ 家族や同居者以外との大人数・長時間の集まりや会食は控えて。
- ・ 手洗い・マスク・三密を避けるなどの基本的な感染防止対策を徹底。

参考：内閣官房HP

