

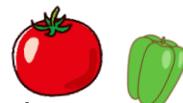
近大農学部 医務室だより



～栄養まめ知識 夏バテ対策編～

6月号

6月に入り、気温や湿度が高くなる日も増えてきました。疲れがとれない、食欲不振など、早くも「夏バテ」のような症状を感じている人はいませんか？夏本番を元気に過ごすためには今から体調を整えておくことがとても大切です。中でも、毎日の食事は夏バテを防ぐための重要なカギとなっていきます。今月の栄養まめ知識では、「夏バテ」対策のための食事のとり方や、水分補給のポイントについてお伝えします！



サワイ健康推進課HP

✓ 主食、主菜、副菜が揃った食事を摂るようにしましょう！

暑い日が続くとついつい麺類などの炭水化物ばかりになりがちで筋肉や血液など体を作る**タンパク質**や、疲労回復に必要な**ミネラル・ビタミン**が不足してしまいます。主食・主菜・副菜がそろった食事を摂ることで体の調子を整えます。



✓ 温かい食事もとるようにしましょう！

気温が高くなり冷たいものばかり食べていると、胃腸が冷えすぎて機能が低下し、胃もたれや下痢の原因にもなります。なるべく意識して常温の食べ物や温かい汁物などを取り、胃腸を冷やさないようにすることも大切です。



こまめに水分補給をしましょう！

のどの渇きを感じなくても、こまめに水分を補給しましょう。経口補水液やスポーツドリンク、塩分を含んだ飴などと一緒に水分補給をすることで、汗で失われた塩分も一緒に補給することができます。



厚生労働省HP
熱中症関連情報

コラム

～食中毒について～

食中毒は、その原因となる細菌やウイルスが食べ物に付着し、体内へ侵入することによって発生します。気温や湿度が高くなってから今から対策を始めましょう。

細菌性食中毒を予防するために食中毒予防の3原則

・細菌を食べ物に「**つけない**」

手をしっかり洗い、調理器具は清潔に保ちましょう

・食べ物に付着した細菌を「**増やさない**」

食材は放置せず、冷蔵庫に保管しましょう。また早めに食べるようにしましょう

・食べ物や調理器具に付着した細菌を「**やっつける**」

食材の中心までしっかりと加熱しましょう。中心温度75℃以上1分間以上を心がけましょう。



厚生労働省HP
家庭での食中毒予防