

夏の健康情報

気象庁が定めた最高気温に基づく暑さの区分

- ・ **夏日** → 25℃以上
- ・ **真夏日** → 30℃以上
- ・ **猛暑日** → 35℃以上
- ・ **酷暑日** → 40℃以上

夏バテの主な原因

- ・ 食欲低下や冷たいものの過剰摂取
- ・ 汗で体の水分、ミネラルが失われる
- ・ 暑さによる睡眠不足
- ・ 室内と屋外の温度差による自律神経の乱れ



夏バテが続くと**熱中症**にもなりやすいので注意が必要！！

暑い夏を元気に乗り切るポイント

① バランスのとれた食事で夏バテ対策

たんぱく質

働き：血や筋肉、体を作るもとになる

食材：肉、大豆製品、乳製品、魚、卵など



ビタミンB1

働き：疲労回復、食欲増進

食材：豚肉、うなぎ、ライ麦パン、玄米など



ミネラル

働き：体の構成成分や機能調整

食材：貝類、ナッツ、果物、小松菜、ブロッコリーなど



▶ 脱水予防におすすめの食材

- ・ スイカ・オレンジ・りんご
- ・ 野菜ジュースなど

💡 ビタミンや食物繊維も豊富なので便秘予防の効果も！



▶ 食欲がなくても食べやすくする工夫

- ・ 1日の食事を4～6回に分けて少量ずつ食べる。
- ・ 梅干しやレモン、しょうが、大葉などの薬味を食事に加えると唾液分泌が促され、食欲増進につながります。



② キッチンから気を付ける食中毒予防の3原則

食中毒菌を



つけない



低温保存で
増やさない



加熱調理で
やっつける

もし**食中毒**になったら...

- ・ 経口補水液などで**水分補給**
- ・ 体力消耗を防ぐため**安静**に
- ・ 症状が落ち着くまでは**刺激物**や**生ものは避ける**

高齢者や基礎疾患のある人は軽症でも早めの受診が推奨されています。

