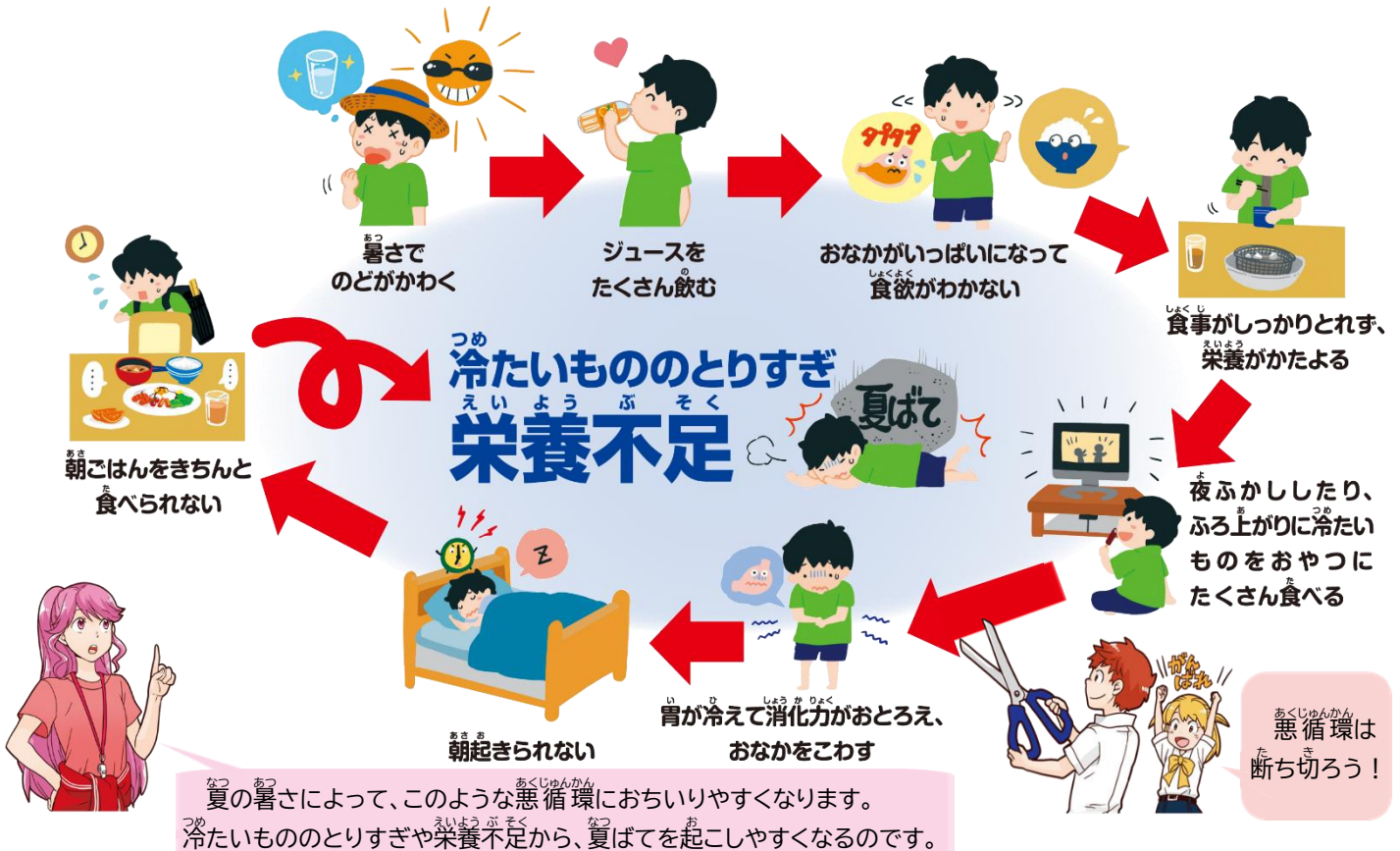




「夏ばて」とは夏の暑さで体調を崩してしまうことをいい、その症状はさまざまです。食生活に気をつけることで、夏ばてを防ぎ、夏を楽しく元気に過ごしましょう。

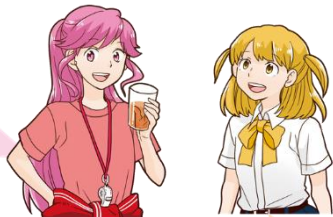


## 食生活に気をつけて夏ばてを防ごう！



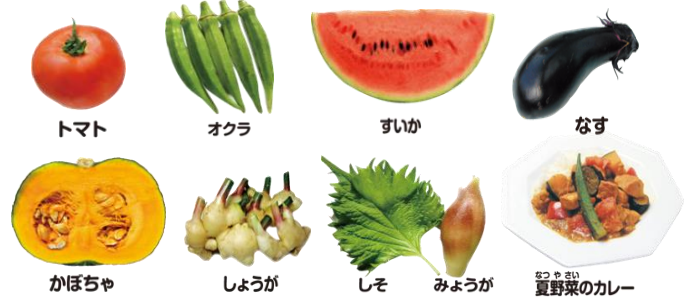
### 水分補給は水か麦茶でこまめに！

熱中症予防のため、気温に注意します。運動するときに24℃を超えていたら、のどがかわく前に積極的に水分を補給しましょう。ただしジュースでは水分補給になりません。糖分の取り過ぎになり、食欲をなくす原因にもなります。普段は水か麦茶を飲みましょう。急にたくさん汗をかいたときはスポーツドリンクを上手に使うといいですよ。



のどがかわいてからではなく、かわく前にこまめにとるのがポイントですね。

### 夏の野菜やくだものを活用！



夏が旬の野菜やくだものには、汗で失われる水分や無機質(ミネラル)が豊富です。また、しそやみょうが、しょうがといった香味野菜や酢には食欲を高める効果があります。そして夏ばて予防の定番といえば、カレーライス。ご飯と肉や野菜をしっかり食べることができますよ。

