

## 2. 栄養の偏り

夏は暑くて食欲が湧かないために、そうめんのようなのど越しの良い食事に偏りがちです。また、甘いジュースやアイスクリーム、アルコールなどを多くとる傾向にあり、糖質の摂取量が多くなります。糖質の摂取量が過剰になると腸内環境が乱れたり、ビタミンB群やミネラル、たんぱく質などが不足する傾向にあり、疲労倦怠感といった症状が現れやすくなります。

## 3. 消化機能の低下 \*栄養不足も招きやすいので要注意！

暑いからといって冷たいものを摂りすぎると胃腸が冷え、消化器系の働きが悪くなりやすくなります。食欲が無くなり、栄養を十分に摂ることができなくなって、疲労倦怠感が起こりやすくなります。

～食事・運動・冷え対策で心身の不調を防ごう！～

○多くの種類の食品をしっかり食べる。

「まごわやさしい」・・・豆類・ゴマ・ワカメ(海藻類)・野菜・魚・しいたけ(キノコ類)・芋類

○生活リズムにメリハリをつける。

日中はしっかり活動し、夜はリラックスして過ごすといったメリハリのある生活を送ることが大切です。毎日できるだけ決まった時間に起床し、日光を浴びる習慣をつくりましょう！

○体を冷やさない。

冷えると血流が滞りやすく、体調不良につながります。入浴や体を温める食材を積極的に摂る等、体を冷やさないような生活習慣を心掛けましょう。

### 体を冷やす食材

きゅうり・トマト・なす・レタス  
白菜・バナナ 等

### 体を温める食材

にんにく・長ネギ・栗・かぼちゃ  
玉ねぎ・みかん・くるみ等