

暑さに負けない からだをつくらう!



日本の高温多湿な気候に体が対応しきれず「だるくて疲れやすく、食欲がない」などの状況になる事を言います。つまり「夏の体の不調全般の事」です。

夏バテ対策のポイント



ポイント!

① 体温を下げすぎない

- 冷房の設定温度は高めにする。長時間の使用を控える。夜はタイマーをかける。扇風機を使用する。



ポイント!

② 汗をかく

- 軽い運動を行う。ぬるめのお湯に入る。



ポイント!

③ バランスよくいろんな種類の食べ物を摂る

- 煮物、味噌汁などの火を使った料理を食べる。温かい飲み物を飲む。野菜をしっかり摂る。
- 夏バテ予防と疲労回復に効果的な栄養素(食べ物)を摂る。



予防に効果的な栄養素

① ビタミンB1

豚肉、ゴマ、大豆など



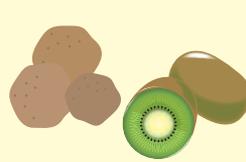
② ビタミンA

レバー、うなぎ、人参など



③ ビタミンC

じゃがいも、キウイなど



④ タンパク質

肉、魚、玉子など



⑤ ミネラル

海藻類、キノコ類など



***生活のリズムを守り、食生活に気をつけて暑い夏を元気に乗り切りましょう。**

参考文献：2016今日のトレンドニュース

サマー増資

キャンペーン中

みなさんに支えられて50年

出資金は、組合員の願いを実現するために使われます。生協の自己資本比率を高め、安定した経営を行うことで、より安全・安心の医療・介護実現に近づきます。増資の協力をよろしくお願いします。