



パラソル だより



まだまだ暑が続きます。夏の疲れが出やすい時期、それと同時に訪れるのが「夏バテ」。暑さが厳しくなるにつれ、食欲不振や体のダルさを感じるという方も多いのではないのでしょうか？きちんと食事をとり、睡眠は十分にとるよう心がけて、規則正しい生活にもどしましょう。秋も児童センターは楽しく遊べるイベントを計画中です。ぜひ遊びに来てください。



夏バテで起こりやすい症状



夏バテの原因は、日頃の生活習慣も関わってきます。生活習慣は夏バテだけでなく将来の健康にも影響を及ぼします。まずは夏バテ表にて 、確認ください!(^^)!

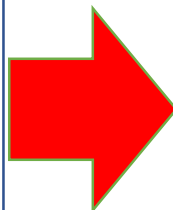
夏バテ危険度チェック



夏バテの原因は、主にビタミンやミネラル・タンパク質などの不足と冷房による自律神経の乱れです。夏バテを起こしやすい生活習慣をチェックしましょう♪

- 火を使わない料理が多い
- 食事は麺類やアイス、果物など簡単に済ませがち
- 野菜はほとんど食べない
- 冷たいジュースや炭酸飲料、ビールをたくさん飲む
- 水分を控えて汗をかかないようにしている
- 冷房の効いた場所にいることが多い
- 暑いので入浴はシャワーで簡単に済ませる
- 寝る時もクーラーをかけて寝ている
- 夜遅くまで起きている
- 運動はほとんどしない

いくつ当てはまりましたか？



結果発表!



0~2個...生活習慣はOK!

この調子で生活習慣に気をつければ大丈夫です。

3~5個...要注意!

このままいくと夏バテを起こしてしまう可能性があります。チェックがついたところをなるべく減らすようにしましょう。

6~8個...夏バテの可能性大!

日ごろから疲れが貯まりがちなのでは？そうでなくとも、夏の終わりにどっと疲れが出る可能性が!

9~10個...既に夏バテ?

至急、環境や食事面の生活習慣の見直しをしましょう。

夏バテを予防するには、日頃の生活習慣を見直し食事のバランスにも気を付けていくことが大切です。

夏バテ気味と感じたら自分の症状から必要な食材を考え、栄養素を摂り入れていくといいですね。

夏バテと予防に役立つおすすめ食材15選

豚肉・レバー/枝豆/豆腐/納豆・オクラ・山芋
うなぎ/ゆず・グレープフルーツ/玄米
梅干し・酢/トマト/ゴーヤ/かぼちゃ/
ぶり・さば・あじ/しょうが/にんにく/唐辛子

発行...利用者支援「パラソル」

☎ 0952-75-5120

相談日時 火曜~日曜9時~17時

お気軽にご相談ください!

