

# いただきますいむ

## 夏バテを予防しよう！

日中は日差しが強く、気温が高くなってきました。この時期は熱中症や夏バテに注意が必要です。夏の暑さに負けない体をつくるために、食生活にも気を配りましょう。



栄養豊富な

夏野菜を味方に！

トマト・きゅうり・なす・ピーマンなどの夏野菜には、ビタミン・ミネラルが多く含まれています。ほてった体の熱を外に逃がして調子を整えてくれる夏野菜を、しっかり食べましょう。

ビタミンB1で

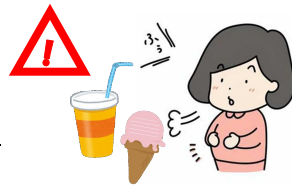
疲れ知らずの体を！



豚肉・大豆製品などに多く含まれるビタミンB1は、体を動かすエネルギーをつくる手助けをしてくれます。疲労回復や食欲増進の効果があり、夏バテを予防します。

冷たいものの

とりすぎに注意！



暑い夏には冷たい飲み物やアイスなどが食べたくなりますが、冷たいもののとりすぎは胃に負担をかけてしまいます。栄養バランスを意識して健康な食生活を送りましょう。



とても大切！

こまめな水分補給！

体を動かしてたくさん汗をかく分、水分補給が大切です。ヒトの体の半分以上は水分できていると言われていたため、体の中の水分をしっかり補給し、体調管理をしましょう。



夏は食中毒が発生しやすいです。手洗いの方法を確認しましょう！

食中毒予防の3原則！

- ①つけない  
→手洗い、消毒
- ②ふやさない
- ③やっつける

### 正しい手の洗い方

- せっけんをよく泡だてて手のひらをこすり洗います
- 手の甲をこすり洗います
- 指の間は手を組むようにして洗います
- 親指はねじるようにして洗います
- つめの間や指先は手のひらで念入りにこすり洗います
- しあげに手首を洗いましょう