

清川村朝食キャンペーン 家族みんなで”ブレイクファーストサンデー”

8月のテーマ

『暑い時期の体調管理と食事』

暑い日が続く8月・・・ こんな症状はありませんか??

疲労感

だるさ

胃腸の不調

睡眠不足

【改善のポイント】

①脱水症状を起こさないよう、水分をこまめにとる

②二つ目は、外気温と室内の温度差に注意する

(温度差により、交感神経が活発に働くことで、エネルギーを消耗し、夏バテにつながります)

③しっかり眠る

(寝苦しい夜などは、冷房器具を使用し快適に眠れる環境を整えると良いでしょう)

④一日3食を意識して摂ること (特に朝ごはんは大切です!)

糖質をエネルギーに変えてくれるビタミンB1不足が夏の疲れに影響

★ ビタミンB1が豊富なおすすめメニュー ★

⇒豚肉と玉ねぎの炒め物や、豆腐の味噌汁など

朝ご飯をしっかり食べて、暑さに負けない  
元気な一日を過ごしましょう!!



清川村保健福祉課  
(288)3861