



かしこく食べて

夏をのりきろう！



夏バテ予防の食事のポイント

1

規則正しい生活リズムで、
1日3食欠かさずに食べましょう。
主食・主菜・副菜をそろえましょう。



2

いろいろな食材を取り入れて、
かたよりに気をつけましょう。
食欲がないときは、おかず
から食べましょう。



熱中症予防に効果的な栄養素

ビタミンB1

糖質をエネルギーに変え、疲れにくい体に。

(豚肉、玄米、レバー、
うなぎ、大豆)

カリウム

体内の水分量を調整する。

(野菜、海藻、いも類、
大豆・大豆製品、果物)

ビタミンC

暑さによるストレスで消費されやすく、不足すると疲れやすくなる。

(野菜、果物、いも類、
レバー)