

夏バテを防ぎ元気に夏を乗り切ろう



夏バテとは夏の暑さで現れる様々な症状です。食欲不振やエアコンの室内外の気温差による体の倦怠感などです。夏バテを予防し猛暑を乗り切りましょう！

夏バテの主な原因



睡眠不足…寝苦しい状態が続き寝不足になる。
また長期の休みで生活リズムが崩れるため。

室内外の気温差…外と中の温度差が5度以上になると自律神経が乱れやすいと言われています。

水分・ミネラル不足…疲れやすく汗でミネラルが失いやすいため水分不足になりやすくなります。

予防しよう！

栄養不足…暑さで食欲がなくなり、偏った食生活になりやすくなります。

こまめな水分補給



水やお茶のこまめに飲みましょう。スポーツドリンクなどの清涼飲料水は糖質が多いため飲みすぎるとかえって疲労感がたまってしまいます。

規則正しい生活



夏休みなど長期の休みで生活リズムが乱れ睡眠不足になると体が疲れやすくなります。早寝早起きの習慣を大切にしましょう。

体の冷やしすぎに注意する



エアコンによる外気温との温度差での体の冷やしすぎに注意しましょう。エアコン設定温度は28℃を目安とし外気温との差は5℃以内にしましょう。

1日3食、栄養バランスを心掛ける



暑さで疲れやすく、汗でミネラルを失いがちになります。できるだけ多くの品目を食べられるよう気を配りましょう。

積極的に取りたい栄養素



タンパク質

肉類
魚介類
豆類
卵

ビタミンB1

豚肉
うなぎ
玄米
豆腐

アリシン

玉ねぎ
にんにく
ねぎ
にら

ビタミンC

柑橘類
赤ピーマン
ブロッコリー
キウイフルーツ

親子で作ろう梅ジュース

梅ジュースは疲労回復効果や整腸作用などがあり、夏バテ防止に効果があります。またさっぱりとした味は夏の暑い時期にぴったりです。ぜひ今年は親子で一緒に作ってみませんか？夏休みの自由研究などにも！



材料

- 新鮮な青梅 1kg
- 氷砂糖 800g～900g
- 清潔な密閉できる瓶（約3kg～4kg用の瓶）
- 竹串

砂糖はお好みのものでも大丈夫です！
さっぱり派は800g 甘いのが好きな方は900gがおすすめ

～事前準備～

保存瓶の殺菌を行いましょ

* 熱湯を使うためこの工程は大人の方が行いましょう

1 いきなり熱湯をかけると瓶が割れる危険があるので60～70℃ぐらいのお湯で瓶を温め、お湯を捨ててから熱湯をたっぷり入れて殺菌する

2 清潔な布巾やキッチンペーパーで中をふき完全に乾燥させる。中が濡れているとカビの原因になるのでしっかり乾かす

作り方

- 1 梅を優しく洗います
- 2 ざるにあげ布やペーパーで優しくふき取り乾燥させる
- 3 ヘタを優しく竹串で取り除く
- 4 瓶に梅と氷砂糖を交互に詰める

2～3週間程で梅が浮き上がってきたら出来上がり！

POINT

青梅を購入したらなるべく早く漬けるようにしましょう
完熟梅でもできますがエキスの出が悪く、発酵が早いためカビやすいです。

水で割ったりソーダで割ってもおいしいよ



レシピ提供：宇治市市役所 栄養士