

夏バテを予防しましょう！

夏場になると、「なんとなく体調がすぐれない」、「食欲が落ちる」、「体がだるい」などの不調を感じる方も多いのではないのでしょうか。

夏バテの原因や予防方法を知り、この夏を元気に乗り切りましょう。



夏バテの原因は？

1 屋内外の気温差による自律神経の乱れ

冷房の効いた屋内と太陽が照りつける屋外の急激な温度差は、交感神経を活発にさせ、自律神経を乱すとともにエネルギーの消費量を増加させます。その結果、自律神経の乱れによる免疫機能や体温調整機能の低下を招きます。また、エネルギー消費量の増加は、夏バテの症状となるだるさや疲れを誘発します。

2 食欲不振や激しい発汗による栄養不足

自律神経の乱れは胃腸の働きを弱め、夏バテの代表的な症状である食欲不振や消化不良を引き起こします。また、激しい発汗により、体に必要なビタミンやミネラルが体外に排出されます。これらは免疫の活性化に欠かせない栄養素を不足させる原因となり、結果、免疫機能を低下させます。

夏バテを予防するために大切な栄養素は？

ビタミンB1

ビタミンB1は、糖質を体内でエネルギーにするために不可欠な栄養素です。疲労回復の効果があり、夏バテ予防に有効です。

【ビタミンB1を多く含む食品】

豚肉、玄米、うなぎ、ごまなど

ミネラル類

ミネラルは発汗で失われやすいため、特に夏は摂取を心がけましょう。ミネラルは体内で合成できないので、食べ物から摂る必要があります。

【ミネラル類】

カリウム、マグネシウム、カルシウムなど



たんぱく質

たんぱく質は、筋肉・臓器・皮膚など人間の体の材料となる重要な栄養素です。体内環境を維持・調整するホルモン、酵素、抗体なども、たんぱく質で構成されています。不足すると、虚弱や免疫機能の低下など、体の全般的な不調の原因になります。

クエン酸

クエン酸は、エネルギーを生み出す際に重要な役割を果たす成分で、柑橘類などに含まれています。疲労回復に役立ち、糖質と一緒に摂取すると効率的にエネルギーを作ることができます。

【クエン酸を多く含む食品】

梅干し、レモン、夏みかん、酢（もろみ酢・黒酢）など

ビタミンC

ビタミンCは、疲労回復に役立つ抗酸化作用（活性酸素を抑える）があります。また、ストレス緩和や鉄の吸収にも役立ちます。

【ビタミンCを多く含む食品】

キウイフルーツ、レモン、パプリカ、ブロッコリーなど



毎月19日は食育の日です。普段の食生活を見直しましょう。

☎ 子ども未来課 町民健康係 ☎ 72-3127(内線223)

夏休み こどもといっしょに

一人ひとりの
個性や能力を活かせるまちへ

夏休みは、子どもたちがいつもより家庭で過ごす時間が長く、お手伝いをしてもらうチャンスです。

お手伝いは、大人が助かるだけでなく、子どもの成長に効果があると言われています。子どもは、お手伝いができると喜びを感じ、大人に褒められると自分に自信が持てるようになります。そして、大人に頼られることで、家族の役に立っていることを自覚し、責任感が芽生えます。また、お手伝いの手順を教えたり、一緒にしたりすることで、自然と家族の会話が増え、コミュニケーションが深まります。



お手伝いにはさまざまな効果がありますが、大人が気をつけておきたいこともあります。

簡単なことから始める

簡単なお手伝いから始め、大人がお手本を見せ、一緒に試してみたら子どもに任せるようにしましょう。

うまくできなくても見守る

お手伝いがうまくできなくても、自分でした方が早いという気持ちを抑えて、できるだけ見守るようにしましょう。

感謝の気持ちを伝える

お手伝いができたら、たっぷり褒めて、「助かったよ」「ありがとう」と感謝の気持ちを伝えましょう。



「美味しいね！」

子どものころのお手伝いは、大人になり生活していく上で必要な自立心を養うために大切です。子どもの健やかな成長を促すためにも、お手伝いの機会をつくってみたいはいかがでしょうか。

☎ 住民課 生活窓口係 ☎ 72-3116(内線144)

家でしているお手伝い

- 1位 配膳・食後の食器運び
- 2位 料理の準備・下ごしらえ
- 3位 洗濯物たたみ



小学生白書
Web版より

福岡県バス協会からのお願い

◎バスの車内事故防止

走行中に席を離れると、転倒など思わぬけがをする場合があります。お降りの際は、バスが停留所に着いて扉が開いてから席をお立ち願います。

また、バスは安全運転に徹しておりますが、やむを得ず急ブレーキを掛ける場合があります。満席のため、お立ちになってご利用いただく場合には、吊革や握り棒にしっかりおつかまりください。

バスの車内事故防止に皆様のご理解とご協力をお願いします。

◎シートベルト着用

道路交通法の改正により、平成20年6月1日から高速バスや貸切バスの後部座席におけるシートベルトの着用が義務化され、バスのお客様につきましてもシートベルトの着用義務の対象となっております。

お客様の安全のため、法律の趣旨をご理解いただきまして、シートベルトを必ずご着用くださいますようお願い申し上げます。

☎ 九州運輸局福岡運輸支局 一般社団法人福岡県バス協会 ☎ 092-431-9704

