

令和8年7月7日発行



暑い夏こそ規則正しい生活を!

夏バテとは?

人間の身体は、体温を一定に保つために、汗によって上昇した体温を下げようとします。しかし、湿度が高いと汗が蒸発せず、体温調整をする自律神経が乱れます。すると、食欲不振や消化機能の低下など身体の不調が引き起こり、暑さによる睡眠不足も重なり、慢性的な疲労がたまります。これが、「夏バテ」の原因といわれています。

暑い夏を元気に過ごすためにも、下記のことを意識してみましょう!



生活のポイント

☑ こまめな水分補給

のどの渇きを感じる前に水分補給をしましょう。のどが渇いてからだと、既に脱水が始まっています。

また、大量に汗をかいた時は、水分だけではなく、塩分も摂取しましょう。



「経口補水液」や「スポーツドリンク」がおすすめですが、「塩分」や「糖質」が多く含まれているため、飲みすぎには注意しましょう。



☑ 十分な睡眠

夜更かしをすると、交感神経の働く時間が長くなり、副交感神経への切り替えが上手くいかず、自律神経が乱れる原因となります。

自律神経が乱れると、疲労回復がしにくくなってしまいます。



☑ 適度な運動

運動不足になると、自律神経の乱れや睡眠の質の低下につながります。



☑ 温度差に注意

屋外と室内の温度差が大きいと、自律神経の乱れにつながります。

室内では、ひざ掛けや羽織るものを用意して、体が冷えすぎないようにしましょう。

食事のポイント

☑ 3食しっかり食べよう

1日3食しっかり摂りましょう。主食、主菜、副菜を意識し、いろいろな食品を組み合わせ、バランスよく摂りましょう。



☑ 冷たいものの摂りすぎ注意

暑いからといって、冷たいものを摂りすぎると、身体が冷えて血流が悪くなり、胃腸の働きが低下し、食欲不振につながります。



☑ ビタミンB1を意識して摂りましょう

ビタミンB1が不足すると、摂取した糖質がエネルギーに変換されにくくなり、疲労感や倦怠感、食欲不振につながります。豚肉、うなぎ、大豆、玄米などに多く含まれているので、意識して摂りましょう。

また、アリシンを含む食品(にんにく、ニラ、ねぎ、玉ねぎ、生姜など)と一緒に食べると、ビタミンB1の吸収率がアップします。



豚肉



うなぎ



大豆



玄米

生や生焼けの鶏肉は 危険です!!



鳥刺し、鳥タタキ、
鳥レバ刺しなど

あぶったり・
湯引した程度では、
内部の菌は
死滅しません...



『新鮮だから安全』ではありません



『お店で出されているから安心』は間違いです※

カンピロバクター食中毒とは…

カンピロバクターは、主に鶏肉に付着している食中毒菌です
肉の生食や加熱不十分、食肉からの二次汚染等が原因で発症します

1～7日後に、腹痛、下痢、発熱等の症状がでます

まれに、数週間後に「**ギランバレー症候群**」を発症し、手足の麻痺等が起
こることがあります。

※飲食店従事者の4割が、新鮮な鶏肉なら生又は加熱不十分でも安全であると誤解していま
す。(厚生労働省リーフレット)

※市販鶏肉から、食中毒の原因菌であるカンピロバクターが66.1～100%検出されたというデータがあります。
(厚生労働科学研究食品安全確保研究事業「食品製造の高度衛生管理に関する研究」平成14～16年度報告)

楽しい外食にするために！

よく加熱された鶏肉料理を選んで楽しい食事にしましょう！

Quiz

食中毒を予防するには？

正しいものに○をつけよう

☐ お肉は**中心部**まで十分に加熱する



表面温度



お湯の温度

☐ 焼肉は、生肉用の箸やトングを使用し、食べる箸とは分ける

○2～4：勘五

過去の応援レターもホームページに掲載しています！気になる方は、ぜひホームページへ！

URL: <https://www.pref.ehime.jp/page/74891.html>



二次元コード
はコチラ！

