



【夏の季節の特徴】

夏は、一年で最も気温と湿度が高い季節です。
汗をたくさんかくことで

-  水分やミネラルが失われる
-  体に熱がこもる
-  冷たい食べものや飲みものが増える
-  暑さで睡眠の質が下がる

体調不良の原因となることが多い季節。

【夏に起こりやすい不調】

- ✓疲れやすい
- ✓食欲がない
- ✓胃腸の調子が悪い
- ✓むくむ
- ✓体がだるい、重い
- ✓寝苦しい、眠りが浅い



【夏を元気にすごすには！？】

① 冷たいものをとりすぎない



温かいハーブティなどもおすすめ。

冷たい飲み物(アルコールを含む)や冷たい食べ物は胃腸を冷やして、さらに食欲低下やだるさの原因となります。⇒常温や温かい飲みものを取り入れましょう。

② 水分はこまめにとる

- ・一度のたくさん飲まず、こまめに補給する。
- ・加糖飲料を飲みすぎない。



喉の渇きを感じた時には、すでに体の水分が不足しはじめています。

③ 夏野菜を取り入れる

- ・夏野菜は体の熱をやわらげ、水分補給にも役立ちます。
- ・トマト、きゅうり、レタス、大葉、カイワレ大根、パプリカ、水菜などの夏野菜は洗えばすぐ食べられる野菜です。+αで毎日の食卓に取り入れてみましょう。



【夏レシピ】

トマトときゅうりのサラダ

切って混ぜるだけ
簡単サラダ

材料（1人分）

ミニトマト 5個
きゅうり 1/2本
クリームチーズ 1個（18g）
塩昆布 大さじ1
オリーブオイル 大さじ1
レモン汁 小さじ2

作り方

- 1 トマトは半分に、キュウリとクリームチーズは1cm角に切る。
- 2 1に残りの材料をかけて、和えて完成。

