

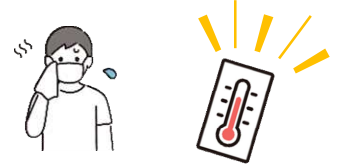
ひまわりクリニックきょうこく

ひまわり便り

Vol.68

⚠️ 夏バテや食中毒にご注意を! ⚠️

夏バテとは?



- 夏に現れる不調であり、身体的・精神的に不調が現れます。よく耳にする「熱中症」と異なり、「**体のだるさ**」「**むくみ**」「**めまい、立ちくらみ**」などの**軽い体調不良**が続きます。

夏バテの原因と対応策

・水分不足

→夏は汗をかき、体内の水分量が不足していきます。
水分補給をする際は、のどの乾きを感じる前に「**早め**」「**こまめ**」を意識しましょう!
お酒類は水分補給になりません!気をつけましょう!!



・食生活の偏り

→夏は汗をかくと、水分ばかりではなくミネラルも失いやすくなります。
食欲がわかない、「今日もそうめんが良いや」などと偏った食事ではなく、**肉や魚、トマト、パプリカ**などタンパク質やビタミン、ミネラルをバランス良くとれるよう、献立を考えましょう!!



トマトやパプリカが苦手な方は **なす** や **オクラ** もオススメ!

・睡眠不足

→睡眠不足は「**動機**」「**息切れ**」「**血圧上昇**」等の**自律神経を乱して**しまいます。
暑くなり、寝苦しい夜が続くかもしれませんが、氷枕などを活用して、睡眠不足を解消しましょう!



参考文献：大正製薬製品情報サイト「夏バテの予防と対策」(<https://brand.taisho.co.jp/contents/tsukare/71/>)

食中毒に注意

食中毒は1年中発生していますが、特に夏期間は食中毒の原因となる細菌の増殖が活発になるため、注意が必要です。

特に、生肉を触ったら必ず手を洗うこと!

生肉を切ったまな板や包丁は熱湯消毒をしましょう!

中までしっかり加熱することを心がけましょう!

食中毒に関する詳細は北海道のHPまたは、京極町公式HP(くらし・健康より)をご覧ください。

食中毒予防の3原則

- 一、食中毒の原因菌をつけない
- 二、食中毒の原因菌を増やさない
- 三、食中毒の原因菌を殺す

ひまわり便りはホームページよりカラーで見ることが出来ます!

<https://www.kyogoku-clinic.com/>

ひまわりクリニックきょうこく

検索