

教えて！  
栄養士さん！

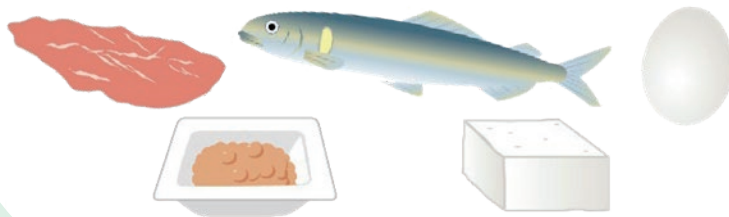
# 夏バテ予防と食事

夏バテを防ぐには、疲労回復や体力の維持、汗で失われるミネラルを補うことが大切です。冷たいものの食べすぎを控え、消化の良い食事を心がけましょう。

## たんぱく質

筋肉や血液のもとになる栄養素です。  
筋肉は、水分をためるタンクの役割があります。  
体の中に水分を貯めるには適度な筋肉量が必要です。

たんぱく質を多く含む食品



肉類、魚介類、卵、  
大豆・大豆製品など

## 意識してとりたい 栄養素

### ビタミンB<sub>1</sub>

糖質を分解してエネルギーに変えるはたらきがあります。

ビタミンB<sub>1</sub>を多く含む食品



豚肉、うなぎ、枝豆、  
大豆製品、玄米  
など

### カリウム

体内の水分バランスを整えるはたらきがあります。

カリウムを多く含む食品



トマト、きゅうり、ほうれん草、  
かぼちゃ、バナナ、メロン、  
すいか など

お問い合わせ先：福祉課 健康増進係 ☎47-4682