



おいしいチャージも

ついに来た、夏本番！しかし、こんな症状はありませんか？

- ☑️ すぐ疲れてしまう…
- ☑️ 食欲が湧かない…
- ☑️ 暑くて体がだるい…

当てはまったら

夏バテかもしれません

暑さ・湿気で
体力消耗
食欲低下



エネルギー不足
栄養の偏り



体の不調

大切です



これが**夏バテのメカニズム**

夏を元気に乗り切るためには、生活リズムや、

過ごしやすい環境、そして何より**食事をしっかり取ること**が大切です。ぜひこんな対策をしてみてください。

少しでも涼しく！

扇風機・冷房の活用

室温が 28℃、湿度が 70%を超える場合は
冷房を積極的に使用しましょう

カーテン・日傘・帽子の活用

遮光対策で直射日光を避けます

暑い… けど、ダラけない！

しっかり睡眠を取る

体の疲れを回復させます

朝食を食べよう

エネルギー不足を防ぎます



食事、水分補給はしっかりと！

こまめな水分補給

水かお茶を、喉が渇く前に摂取することが
大切です

**冷たいものばかりを飲むと、胃腸が冷えて働きが悪く
なってしまいます。冷やしすぎには注意が必要です。**

食欲を刺激するひと工夫

酸味や香りを加える

酸味…お酢、かんきつ類、**梅干し**など
香り…ニンニク、ニラ、**ミョウガ**、タマネギ、
シソ、スパイスなど

梅干しは、クエン酸が
豊富で疲労回復効果が
期待できます

食材から栄養を取る

夏野菜（トマト、ナスなど）

夏バテ予防に大切なビタミンやミネラル、
水分も豊富

豚肉・うなぎ

エネルギーの代謝や疲労回復を助けるビタ
ミン B1 や体をつくるたんぱく質が豊富

熱中症 にならないために…

暑さに負けない過ごし方

札幌市では、「さっぽろ市民の熱中
症対策ハンドブック」！寒冷地でも
油断は禁物！にて、暑さに負
けない体づくりや、日常生活のポ
イントを紹介しています。ホーム
ページからぜひご確認ください。



札幌市公式ホームページ
「熱中症の注意喚起等」

