



梅雨が明け、いよいよ夏がやってきました。  
急に暑さの厳しくなる今は、体調を崩しやすい時期です。いつも以上に生活リズムに気を配って、楽しい夏の思い出をたくさんつくってくださいね。

## 水分補給のベストタイミングとは？

「のどが渴いた」と感じる水不足のサイン。これは、実は脱水が始まる前兆なのです。

気づかなかったり無視してしまうと、熱中症になる可能性も。

できればこのサインが出る前に水分をとるほうがいいのです。



いつもより

水分をたくさんとったほうがいいタイミング

- ・寝る前や起きた後
- ・スポーツの前後または途中
- ・入浴の前後



\*マスクを着けていると、マスク内の湿度が上がり、のどの渴きに気づきにくいので、注意が必要。

## あつらい夏は免疫力ダウンに注意！

夏は、冷たい食べ物・飲み物による腹痛、熱帯夜や冷房による体の冷えなどから、免疫力が下がりがちです。免疫力が下がると、夏風邪はもちろん、新型コロナウイルスなどにもかかりやすくなってしまいます。



免疫力を下げないコツは、毎日の生活習慣をほんの少し見直すこと。元気に夏を乗り切るために、「免疫力アップ」を意識した生活を心がけましょう。



## 夏こそ“みそ汁”で元気に！



### ポイント① 栄養満点

みそには、必須アミノ酸9種類に加え、ビタミン・ミネラル、食物繊維など、多くの栄養素が含まれています。

野菜や肉・魚など何でも入れられるのもみそ汁のいいところ。簡単にたくさんの栄養をとることができます。

### ポイント② 体を温める

エアコンの効いた室内にいたり、冷たい食べ物ばかりとっていると、体はお疲れモードに。みそ汁が体の中からじんわり温めてくれます。

### ポイント③ 熱中症対策に

熱中症も心配なこの時期。汗で失った塩分をみそ汁で補給しましょう。また、みそは腸内環境を整えてくれるので、免疫力アップにも効果が。暑さに負けない体を作ります。