



いよいよ夏本番！気持ちよく晴れ渡った青空に賑やかなセミの声、真夏の日差しがキラキラと照りつける日が続いています。熱中症を予防するためにも、日中の長い時間の外出はできるだけ避けて、水分をこまめにとるように心がけましょう。外出時は、帽子をかぶる、冷やしたタオルを首にかけるなどの工夫が必要です。

## 食事と生活習慣で夏バテ予防！

『夏バテ』は医学的な用語ではありませんが、夏の暑さによる体調不良の総称です。主な自覚症状としては、「**疲れが取れない**」「**食欲がなくなる**」「**よく眠れない**」などがあります。夏バテを予防・改善するポイントは大きく分けて4つです。



### ①栄養バランスの良い食事

たんぱく質、ビタミン、ミネラルを積極的に摂りましょう。夏バテ知らずの丈夫な体を作ってくれます。

### ②不足しがちな水分をしっかり補給

『早め・こまめ』な水分補給を心がけましょう。喉が渴いたと思ったときにはすでに脱水が始まっているので、少ない量でもこまめな水分補給が大切です。



### ③睡眠の質

気温・湿度が高く、寝苦しい日には、エアコン・扇風機を活用しましょう。一晩中かけず、1～2時間で切れるようにタイマーを設定し、扇風機は風が直接体に当たらないように工夫してください。



### ④適度な運動

人は発汗で体温調節をしているため、汗をかく能力を高めることも夏バテ予防につながります。ただし、炎天下での激しい運動は熱中症につながる危険があるので避けましょう。



## 気をつけよう！ペットボトル症候群



ペットボトル症候群は、ジュースや炭酸飲料水など糖を含む清涼飲料水の大量摂取により、高血糖状態になる病気のことです。清涼飲料水には吸収されやすい糖が多量に含まれており、飲むと血糖値が上昇します。血糖値の上昇は喉の乾きを引き起こし、更に清涼飲料水を飲んでしまうという悪循環に陥ってしまうのです。高血糖状態が続くと、**吐き気・嘔吐・食欲不振**などの症状が現れ、酷いケースでは昏睡することもあります。

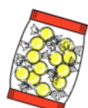


## 朝食にもおやつにもピッタリ『ベーコンチーズマフィン』



### ○材料（4人分）

- 小麦粉 80g
- ベーキングパウダー 3g
- 油 5g
- 絹ごし豆腐 40g
- 砂糖 20g
- ベーコン 20g
- ダイスチーズ 30g



### ○作り方

- 絹ごし豆腐を滑らかになるまでつぶす。
- 粉類をふるっておく。
- ②と油、①でつぶした絹ごし豆腐、砂糖、ベーコン、チーズを粉っぽさがなくなるまでゴムベラで混ぜ合わせる。
- 型に流し入れ 180度予熱したオーブンで 25分焼く。
- 粗熱が取れたら完成！

