

～夏バテを予防しましょう～

夏バテになる原因

夏は冷たい飲み物・食べ物を食べる機会が多くなりがちです。胃腸が冷えると消化機能が低下します。そのため栄養素の吸収も低下し、夏バテにつながる可能性があります。また大量に汗をかくことで、水分だけではなくカリウムやナトリウムなどのミネラルも失われます。体内のイオンバランスが崩れることで「体がだるい」「疲れがとれない」といった症状が現れます。夏バテを予防するための食事でのポイントを紹介します。



夏バテ予防～食事でのポイント～

ポイント① バランスの良い食事を心がけましょう。

・主食（ご飯、パン、麺類）主菜（魚、お肉、豆腐などの大豆製品を使ったメインのおかず）副菜（野菜のおかず）をそろえ、1日3食規則正しく食べることが夏バテ予防の基本です。



ポイント② ビタミンB1を積極的に摂りましょう。

・ビタミンB1は糖質（ご飯、パン、麺類）をエネルギーに変えるのを助け、疲労回復に役立ちます。多く含まれる食品は、豚肉、枝豆・豆腐・納豆などの大豆製品、うなぎ、麦ごはんなどです。にんにく・玉ねぎ・ニラなどと一緒に食べるとさらに効率よく体に摂取することができます。

ポイント③ 酸味や香味野菜・スパイスを取り入れましょう。

・レモンなどの柑橘類や梅干しなどの酸味のある食品、しそ、みょうが、しょうがなどの香味野菜は食欲を引き出し、食事をおいしく食べる手助けになります。スパイスなどの香辛料は、胃腸を刺激して消化液の分泌を促し、消化を助けてくれます。

ポイント④ こまめな水分補給を心がけましょう。

・のどが渇く前に、こまめに水分補給をしましょう。汗をたくさんかいた時は水分と合わせて塩分も適度に補給しましょう。



普段の水分補給には水か麦茶がおすすめです。清涼飲料水（炭酸飲料やジュース）の飲みすぎには注意しましょう！

ポイント⑤ 単品メニューだけで済ませない工夫をしましょう。

・暑い時期は、食事がそうめんや冷やしうどん・そばなどの単品の食事になりがちです。タンパク質（肉・魚・卵・豆腐、納豆などの大豆製品）や、野菜を組み合わせ、栄養バランスを意識しましょう。

問い合わせ先 役場福祉課健康係 ☎ (574) 2214

農業委員会委員が決まりました



会長職務代理者



山崎 仁志
(十弗)

会長



井下 睦男
(長節)

任期満了に伴い、農業委員会等に関する法律に基づく農業委員の改選が行われました。町長より任命された14名の農業委員の任期は令和8年7月20日から令和11年7月19日までの3年間です。

7月21日に行われた農業委員会総会では会長に井下睦男氏、会長職務代理者に山崎仁志氏が選出されました。合わせて14名の農業委員を紹介します。（敬称略）



永原 和也
(北栄)



相澤 和幸
(幌岡)



今村 典浩
(豊頃佐々田町)



川口 亜矢子
(北栄)



相澤 博美
(農野牛)



森川 聡
(二宮)



谷野 和也
(牛首別)



田頭 綾子
(湧洞)



影山 正志
(統内)



安達 勝
(礼作別)



日下 貴弘
(二宮)



山田 雅江
(茂岩末広町)