



## しっかり食べて、しっかり休んで夏バテ知らず！

### 夏の食事の工夫



#### 主食、主菜、副菜をそろえて

例えば…



副菜



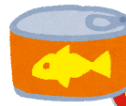
主菜



主食

簡単なものでも OK!

#### たんぱく質のおかずは毎食取り入れよう



魚の缶詰



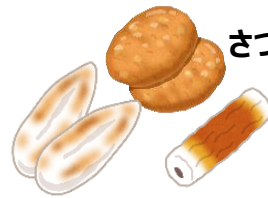
ツナ缶



卵



卵豆腐



笹かまやかまぼこ

さつまあげ



豆腐



厚揚げ

納豆

#### 食事量が少ない時は

間食を上手に活用！



牛乳



ヨーグルト



野菜ジュース



プリン



豆乳



くだもの

#### 常備品も日頃から準備を



ゼリー補給飲料



レトルト食品



アイス

# 快眠のコツ！ = 生活リズムをととのえよう

## 朝



- 決まった時間に起床
- 太陽の光を浴びる
- 規則正しい食事

## 昼



- クラブや趣味、家事などを楽しむ
- 昼寝は、午後 1 時から 3 時の間で 30 分以内

## 夕

- 軽い運動



## 夜

- リラックスしましょう

避けよう：お茶、コーヒー、酒、喫煙



テレビは早めに切り上げよう

入浴は寝る 1 時間前がおすすめ



- 環境をととのえよう

エアコンも上手に利用



- 眠れないときは…

睡眠薬も上手に利用



※眠れないことが続くときは、医師に相談しましょう