

げんきな免疫だより

夏野菜のチカラで

熱中症予防&免疫ケア

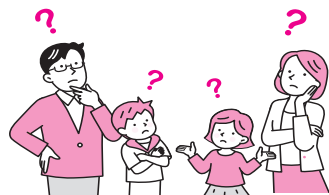
してみませんか？

健康推進課(保健センター内) ☎(93) 8300



厳しい暑が続く8月は、体力が消耗しやすく免疫力も下がりやすい時期です。

この夏を元気に乗り切るために、今が旬の「夏野菜」を日々の食卓に取り入れてみましょう。



なぜ、夏野菜が体に良いの？

免疫力UP ポイント /



1 熱中症の予防

トマトやキュウリ、ナスなどの夏野菜には、水分とカリウムが豊富に含まれています。
これらには熱のこもった体を内側からクールダウンさせる効果があり、熱中症予防に最適です。



2 旬の野菜で免疫ケア



夏野菜にたっぷり含まれるビタミン(ビタミンA・C・Eなど)は、強い紫外線や暑さによるストレスから体を守り、免疫機能を維持する働きがあります。

冷たい飲み物ばかりではなく、栄養が凝縮された夏野菜をしっかり食べて、暑い夏を健康に乗り切りましょう。

好き嫌いせず
なんでも食べよう

ひまわり戦隊 げんきまん
パクパクマン

