

きょうの
食品まめ知識

夏バテと食事について



暑い日が連日続いているので、夏バテで食欲が落ちておられる方もおいでになるかもしれません。

体力を付けようと食事量を大幅に増やしたり、脂っこいものを普段より多くとられる方もおいでになるかもしれません。

逆に、あっさりしたものを少量しか食べられない方もおいでになるかもしれません。

夏バテの原因は様々ですが、冷たいものの過剰な摂取等により、胃腸の調子を崩すこともその原因の一つです。

胃腸に優しい火の通ったおかゆなどで、胃腸の調子をいったん整えることも夏バテ解消策の一つですので、お試し下さい。

京都府農林水産部食の安心・安全推進課

TEL : 075-414-5654 URL : <http://www.pref.kyoto.jp/shoku-anshin/index.html>