

# 冷房、換気、食事で夏を快適に

熱中症予防のためにも冷房は欠かせませんが、感染対策としての換気も重要です。冷房と換気を両立させ、長い夏を元気に乗り越えましょう。

また、夏バテで体調を崩しやすい時期でもあります。普段の食事では食べ方を工夫して、夏バテを予防しましょう。

## 冷房と換気 両立のポイント

### ①換気は1時間に2回(1回5分程度)

1時間に10分(1回)の換気より、5分(2回)のほうが、換気効率が良いと言われています。

また、24時間換気ができるご家庭は活用してみましょう。

### ②換気の間も冷房のスイッチは「ON」

冷房は運転開始時に一番電力を使うので、換気ごとにスイッチを切ると、電力を消費しやすくなります。

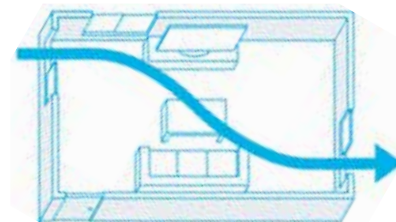
### ③日中や直射日光の入る窓には

#### カーテンやすだれなどで日よけ

日光により室温が上がるため、日差しを遮るだけでも、室温上昇を抑えることができます。

### 効率的な換気

- ・部屋の対角線上にある窓を、2か所開ける



出典：ダイキン工業株式会社HP

- ・空気を取り込む側の窓が小さい場合は、空気の出る側の窓を大きく開ける。
- ・窓が1つしかない、または窓がない場合  
窓の外に向かって扇風機を回して、効率的に部屋の空気を外に出す。窓がないときは換気扇を使ったり、ドアを開けて、ほかの部屋から空気を循環させましょう。

## 食事のポイント

おかずをしっかり食べて、たんぱく質やビタミン類を補給しましょう。

### おすすめの食材

豚肉 ウナギ	炭水化物を体の中で利用するためのビタミンB1が豊富
玉ねぎ ネギ、ニラ	ビタミンB1の吸収を高めてくれる「アリシン」が豊富
夏野菜	栄養を体の中で活用するためのビタミン類が豊富。特に、夏が旬のオクラやモロヘイヤの粘り気は、消化吸收を助けてくれる「ムチン」が豊富

麺だけ、お茶漬けだけ、になっていませんか？  
麺類などは食欲のない時にはおすすめですが、麺だけ食べると、栄養を体の中で活用するためのビタミンが不足してしまいます。せっかく食べても、エネルギーにならないので、体が疲れやすくなります。食べたものをしっかりエネルギーにするために、いろいろな具材をトッピングしてみましょう。

### 簡単トッピング

豆腐、納豆、缶詰(サバ缶や焼き鳥缶など)、カット野菜、ミニトマト、もずく

