



カワセミ教授の

健康コラム

—第3次枚方市健康増進計画推進企画—

令和7年(2025年)6月 発行

このコラムでは、健康増進計画推進キャラクターの「カワセミ教授」が健康にまつわる情報をお届けします♪

枚方市健康増進計画推進キャラクター
カワセミ教授

今回のテーマ「夏も健康づくり」

～暑い時期の健康づくりに関するポイントなどを紹介します～

夏も運動・活動量を保つコツ ～夏に活動量が減りがちな方も～

外でのコツ

特に朝日を浴びることは、睡眠やメンタルヘルスにも良い影響があるよ☀



朝や夕方以降の
涼しい時間帯に運動してみる

適度に動いて体を暑さに慣れさせよう！
慣れるには数日～2週間程度かかるんだって



短い時間の積み重ねでも効果アリ！
こまめに歩いてみる
(10分の歩行＝約1,000歩分！)

家でのコツ



家のこともできて一石二鳥！

家事をする際など家にいるときに意識してこまめに動いてみる



家の中でなら運動ができるかも
最近は無料の運動の紹介動画等もあるし♪

家の中で筋トレや足踏み、ストレッチを取り入れてみる

会社や買い物でのコツ



1段で約0.1kcalの消費！
お金をかけず、何かのついでにできてGOOD！
筋トレ効果もあるらしい

涼しい屋内で
階段を意識して使ってみる

スマホの歩数計をみたら意外と歩いてた！
涼しいし快適♪



屋内のスーパーやショッピングモールへ行く際はいつもより多めに歩いてみる

お得情報！じゃよ

働くあなたのための運動教室、開講！

冷暖房完備の体育館等で様々なスポーツ・フィットネスが楽しめる！
プロのインストラクターからお家でできる運動やストレッチもアドバイス✿

予定種目：ソフトバレーボール・ヨガ・バドミントンなど（テーマは毎月変わります）

特典：Inbody（体組成測定）や野菜摂取量測定等の健康測定会の体験

その他：保育あり・子どもと参加可能なプログラムあり

教室はレベル分けしているので運動が苦手方也大歓迎！

詳細はこちらから➡

参加費
無料



夏もバランスよく栄養をとるコツ ～気を付けたいポイントもご紹介～

朝食を抜くと、とるべき栄養素やエネルギー・水分がとれないので熱中症になりやすい☹



とくに**朝ごはん**は欠かさず食べよう

1日3回主食・主菜・副菜をそろえた食事で日常的に体に必要な塩分は摂取できる◎



塩分の摂りすぎに注意！

アルコールやコーヒーは利尿作用があり体内の水分を失いやすいため、水分補給には適さない☹



日常的な**水分補給**で飲むものは水や麦茶等がおすすめ

たんぱく質の多い食品（例）

野菜類（例）



のどごしの良いめん類もたんぱく質の多い食品や野菜類をプラスしてバランスよく♪

目安（通常）＝
コップ1杯（約150ml）
×
8回/日程度



のどがかわいていなくても水分はこまめにとろう
（運動後など沢山汗をかいた後は、失った水分と塩分を補うよう心がけましょう。）

※このコラムでの「塩分」はナトリウムを指します

冷たくて甘いものはおいしいけど…スティックシュガーは何本分？

ラクトアイス（200ml）
＝約12本分

炭酸ジュース（350ml）やスポーツドリンク（500ml）
＝約10本分



砂糖の摂りすぎに注意！
砂糖の目安量は1日10gまで
（スティックシュガー約3本分）

栄養バランスや食事量に配慮した健康レシピ「枚方キッチン」のメニューの一覧はこちらから➡



夏も歯と口の健康を保つコツ ～日頃からお口の中も健康に～

ジュース等の糖分が入った飲食物の**だらだら食べ**は虫歯になりやすい



冷たくて甘いものを食べる機会が多くなりがちな夏も**毎食後の歯磨きを**

歯ブラシに**デンタルフロス**や**歯間ブラシ**の併用で歯ブラシのみより約20%以上プラークの除去率がアップ！



歯と歯の隙間をより効率的に清掃

症状が無くても定期的に受診して、予防に関する指導や**プロフェッショナルケア※**を受けることが大切。



かかりつけ歯科医をもち定期的に受診を♪

※プロフェッショナルケア…歯科医師や歯科衛生士が行う、器具を用いて歯石を取る等の歯のクリーニング（機械的歯面清掃）や、口腔清掃についての指導、口腔機能の維持・改善を目的としたケア



夏も健康づくりに取り組むために、熱中症予防はとても大切です。

◀ 厚生労働省「熱中症予防のための情報・資料サイト」はこちらから

【発行（令和7年6月）】

枚方市健康福祉部健康づくり課 / 枚方市大垣内町2丁目1番20号 / TEL：072-841-1458 FAX：072-841-3039