

いよいよ夏本番。暑い日が続く夏になると、疲れが抜けにくい、食欲がわかなくなることはありませんか？これといった病気ではないのに体の不調が続いてしまう・・・これはいわゆる「夏バテ」の状態です。
夏バテ対策をしっかりと行って、暑い夏をしっかりと乗り切りましょう。



夏バテの原因

栄養不足

脱水

自律神経の乱れ

暑さで食欲が低下し、栄養が不足しやすいことに加え、大量の汗をかくことで、体内のミネラルや水分が不足します。また、暑さとエアコンによる冷えを繰り返すことにより、自律神経が乱れやすくなります。

内臓や血管などの働きをコントロールする自律神経が乱れると、体内の環境を整える機能がうまくいかなくなり、疲労やだるさ、胃腸の不調といった症状を招きます。また、寝苦しさからくる睡眠不足も自律神経の乱れを招きます。

夏バテを防ぐ生活習慣

- ✓こまめに水分補給
- ✓温度差や体の冷やし過ぎに注意
- ✓睡眠をしっかりとる
- ✓1日3食、栄養のバランスを心がける



1日3食、いつも以上に栄養のバランスに気を付けましょう

暑さで疲れやすく、汗でミネラルを失いがちな体はたっぷりの栄養が必要です。少量でも多くの品目を食べられるよう、食事の内容に気を配りましょう。

【積極的に摂りたい栄養素】



たんぱく質

- ・肉
- ・魚
- ・大豆製品
- ・卵 など

麺類のみなど単品メニューが続くと不足しがち

ビタミンB₁

- ・豚肉
- ・うなぎ
- ・玄米
- ・豆類 など

糖質をエネルギーに変え、疲れにくくする

アリシン

- ・たまねぎ
- ・にんにく など

ビタミンB₁の吸収率を高め、新陳代謝を活発にしたり、疲労回復に役立つ

ビタミンC

- ・果物
- ・野菜
- ・芋類 など

暑さのストレスで消費が増加

クエン酸

- ・梅干し
- ・柑橘類
- ・お酢 など

エネルギー代謝が活発になるミネラルの吸収を高める効果もある