

～夏を元気に過ごすために～

夏バテ予防!

夏本番、毎日暑い日が続きますね。汗を沢山かいて脱水症状になったり、消化機能が低下して食欲不振の状態が長く続くと、体が暑さに対応することができなくなり、体に影響が出てきます。この状態が「夏バテ」です。

夏バテの症状

- 全身の疲労感
- やる気がおきない
- 胃がもたれる
- 体がだるい
- 熱っぽい
- 便秘・下痢

夏バテ予防のポイント

生活・睡眠編

① 早寝・早起きを心がけ、毎日同じ時刻に起きましょう。

② 朝食を食べ、心と体を目覚めさせましょう。

③ 負担にならない程度に、定期的な運動をしましょう。

④ 昼寝は、20～30分程度にしましょう。

夕方近くの昼寝は、夜の睡眠に影響するので注意が必要です。

⑤ ぬるめのお風呂にゆっくり入りましょう。

心身がリラックスし、寝つきがよくなります。

⑥ 寝酒は、睡眠の質を悪くするので気を付けましょう。



食事編

① 食事は1日3食、量より質を考えてとりましょう。

良質のたんぱく質（卵、肉、魚など）、ビタミン（野菜や果物など）、ミネラル（牛乳や海藻など）を、少しずつでもバランスよくとりましょう。

② 香辛料・香味野菜を上手に使って食欲増進をはかりましょう。

③ 胃腸をこわしたり、食欲がなくなるので、冷たいものをとりすぎないようにしましょう。

④ クエン酸は疲労回復に役立ちます。レモン、オレンジ、梅干などは、疲労の原因となる乳酸を排出する機能がありますので、積極的にとりましょう。



疲れをため込まないようにして、
元気に夏を過ごしましょう!

