

夏バテ予防

夏本番！暑い夏が続いていますが、今年はラニーニャ現象が原因でさらに気温が高くなる可能性も…!?
夏バテ対策していますか？



これって夏バテ？チェックリスト

- ☐ 体がだるい
- ☐ 朝起きた時に疲れている
- ☐ 何をするにも意欲がわからない
- ☐ 集中力が続かない
- ☐ イライラしやすい
- ☐ 頭痛がする
- ☐ むくみやすい
- ☐ 立ちくらみやめまいがする
- ☐ 食欲が低下している
- ☐ 体重が減少している
- ☐ お腹の調子が悪い
- ☐ よく眠れていない
- ☐ 熱はないのに熱っぽい

【※注意】これらの症状は別の病気でも現れることがあります。
症状が重かったり長引く場合は医師にご相談を！

夏バテは夏の高温多湿や脱水症状により体調を崩すことです。主な原因は、室内と屋外の極端な温度差によって体温の調整がうまくいかず**自律神経のバランスが崩れる**ことにあります。
症状は緩やかですが、長期にわたるために仕事や生活に影響が出やすくなります。ちなみに**熱中症**は夏の暑さによる体温の上昇や発汗によって**脱水症状**が引き起こされることで夏バテに比べて**一気に症状が悪化して重篤な症状**につながります。



『土用の丑の日』 今年は7/24と8/5

ミニ知識！

元々、日本には丑の日に梅干しや牛（牛肉）など「う」のつくものを食べると病気をしないという風習がありました。江戸時代に発明家として有名な平賀源内は夏になると売上げが落ちる鰻屋の店主から相談を受け、「土用の丑の日」という張り紙をすることを提案しました。その結果、鰻屋の売上げが上がったことが土用の丑の日にうなぎを食べる風習につながったとされています。
うなぎはタンパク質やビタミン類が豊富に含まれているため夏バテ予防には最適な食材です。





夏バテ予防対策は…?

『規則正しい生活で自律神経を整える』

point 1 十分な睡眠をとりましょう

自律神経を整えるには睡眠はとても重要！
暑くて寝苦しさを感じる夏は、日頃の対策＋夏の対策で乗り切ろう！

日頃の睡眠対策は…

- ①スマホやパソコンは寝る2時間前まで
- ②室内の照明をダウン
- ③ぬるめのお風呂にゆっくりと浸かる
- ④アルコール類はほどほどに
- ⑤睡眠のリズムを大切に
(寝だめは逆効果)

夏の睡眠対策は…

- ①室温28度
- ②湿度50～60%程度
- ③クーラーの風を直接肌に当てない
- ④吸湿性・吸水性に優れた麻や綿素材の長袖長ズボンのパジャマを着る

室内環境が
大切！

point 2 食事ですっかり栄養補給

夏は暑さで食欲が低下しがち…汗をかいて水分やミネラルが失われることも食欲低下の原因の1つ。夏は量よりも質を重視した食事を心がけましょう。

主菜

(肉・魚・大豆製品)



主食・主菜・副菜・ミネラルなど
1日3食、バランスよく！



ミネラル
(海藻類など)



副菜(野菜・果物)

食品の栄養をエネルギーに変えてくれる
ビタミンB1を摂取しよう！



胃腸に負担になる
冷たいものは注意！



疲労回復に役立つ
クエン酸を摂取しよう！

point 3 運動で汗をかける体に！

適度な運動で汗をかくと自律神経の働きが活発になります。
体を動かしてエネルギーを消費することで食欲が出たり、ぐっすりと眠れる効果もあります。階段を使うなど日常生活で体を動かすことを心がけたりスクワットやストレッチなどを生活に取り入れるといいですね。

