



# 夏バテ対策



夏になると「だるさ」「疲労感」「食欲不振」などの症状がでるといの方も多いのではないでしょうか。夏にこのような症状が出ることを夏バテと言います。

原因や対策ポイントを紹介致しますので、ぜひ毎日の生活に取り入れてみて下さい。

## ●主な原因

- \*室内外の温度差による自律神経の乱れ
- \*汗をかくことによる体内の水分やミネラルの不足
- \*胃腸の疲れによる消化機能の低下
- \*熱帯夜による睡眠不足



## ●食事のポイント

夏の定番そうめんなど、炭水化物が多い食事のみになると、栄養バランスが崩れてしまいます。

肉、魚、卵、大豆製品などのタンパク質や旬の野菜を組み合わせましょう。

(例)そうめん→豚しゃぶサラダそうめん

## ●生活のポイント

### \*室温\*

冷房などで室内外の温度差が大きいと自律神経が乱れやすくなるため、設定温度は28℃前後にする。

長時間体を冷やしすぎないように衣服で調節する。



### \*運動\*

早朝や夕方の涼しい時間帯にウォーキングやストレッチなど無理のない運動をする。



### \*入浴\*

シャワーだけで済ませず、38℃~40℃程度のぬるめの湯船につかる。入浴でリラックスし、寝つきをよくする。

