



おおうちだより vol. 93

～夏バテについて～

暑いが続いています。体がだるい、食欲が出ないといった夏バテの症状はありませんか？
生活面での予防のポイントと食事でできる夏バテ対策について紹介します。

～生活面での夏バテ対策～

① 温度差、体の冷やしすぎに注意する

室内外の温度差があると自律神経が乱れやすいと言われています。エアコンの温度調節に注意しましょう。さらに冷たい飲み物は胃腸に負担がかかりやすいので注意しましょう。

② 生活のリズムを整え、質の良い睡眠をとる

規則正しい生活と適度な運動を心がけて生活のリズムを保つようにしましょう。起きてすぐに朝日を浴び、朝食を摂ることで、体内時計をリセットしリズムを整えることができます。体内時計を整えると質の良い睡眠にも繋がります。

③ こまめな水分補給

水分補給はのどの渇きを感じる前に「早めに」、「こまめに」を意識してすることが大切です。起床後や入浴後スポーツ時には注意して水分を補給しましょう。

経口補水液やスポーツドリンクには塩分や糖分が多く含まれているため、摂りすぎには注意しましょう！



～食事面での夏バテ対策～

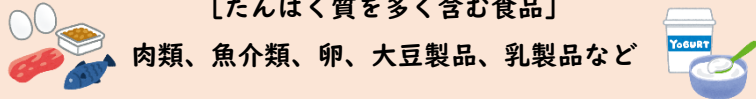
夏は、のどごしの良いうどんやそうめん、冷麺などを食べる機会が多く主食に偏った食事になりがちです。夏バテ対策には不足しやすいたんぱく質やビタミン、ミネラルなどを意識してとる必要があります。

たんぱく質

たんぱく質は筋肉をはじめ皮膚や髪など体のもとになる栄養素です。不足すると疲労や体力低下をもたらします。

[たんぱく質を多く含む食品]

肉類、魚介類、卵、大豆製品、乳製品など

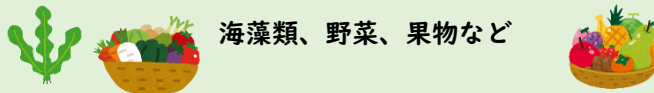


ミネラル

汗をかくとミネラルが失われてしまいます。ミネラルは不足してしまうと筋力低下や脱力感などに繋がります。

[ミネラルを多く含む食品]

海藻類、野菜、果物など

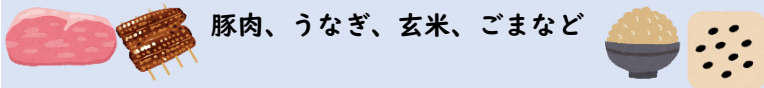


ビタミンB1

ビタミンB1は疲労や体力不振の予防にも役立ち、夏バテ対策に重要な栄養素です。不足した状態が続くとイライラしやすくなります。

[ビタミンB1を多く含む食品]

豚肉、うなぎ、玄米、ごまなど



ビタミンC

ビタミンCはストレスに対抗するホルモンの合成を促す働きがあります。紫外線や疲労などの多くのストレスにさらされる夏はビタミンCの消費量が増えます。

[ビタミンCを多く含む食品]

キウイフルーツ、パプリカ、ブロッコリーなど

