



# 夏バテ防止&解消法!

生活リズムを整え、十分な睡眠をとり、栄養バランスの摂れた食事をして、暑い夏を乗り切りましょう♥

## ♥夏バテとは?

蒸し暑く高温多湿な環境が続いた時に出現する「だるくて疲れやすい、食欲がない、寝られない」といった不快症状のことです。

## ♥夏バテの原因は?

発汗により、ナトリウム・カリウム・カルシウムなど、身体に必要なミネラルが排泄され、疲労感が現れます。冷房などで、室内外の温度差があると体温調節が難しく、また胃腸の働きも低下していき、冷たい飲み物を多く摂取することになり、消化不良を起こしやすくなります。その結果食欲が低下し、タンパク質・ビタミン・ミネラルなどが不足していきます。この自律神経の崩れが、夏バテの原因となります。

## ♥夏バテを防止、解消するコツ♥

1. 生活リズムを整える：就寝・起床を一定にする
2. 十分な睡眠：冷房の効きすぎに注意（温度 27 度～28 度・湿度 40%～50%・外気温度差 5 度）
3. 適度な運動：涼しい朝など軽いウォーキング運動を習慣的に行う
4. 規則正しい食事：3食バランス良く摂取する（就寝前は暴飲・暴食はしない）  
ビタミンB群・ビタミンCの摂取、疲労回復に乳酸を分解するクエン酸が最適  
（豚肉・うなぎ・レバー・枝豆・納豆・豆腐・かぼちゃ・ゴーヤ・トマト・梅干し・レモン・ゆず・酢など）  
汗をかいたら、スポーツドリンクなどで、電解質を補給する  
また、極力冷たい飲み物は控え、緑茶などの温かい飲み物を摂取する
5. 入浴はシャワーだけで済ませず、ぬるめのお風呂にゆっくりつかる。リラックス効果もあります。



## ♥簡単な食事メニュー例♥

- ・豚しゃぶ（トマトや残り野菜などを添える）
- ・かぼちゃの煮物
- ・豆腐のお味噌汁
- ・ゴーヤとうなぎのゆずポン酢和え
- ・枝豆・梅干し

