

夏バテしていませんか？

そもそも夏バテとは・・・

暑さや、冷たい水分の取りすぎ、クーラーで体を冷やしすぎることによって胃腸の働きや自律神経が乱れ、体調が悪くなることを夏バテと言います。主な症状としては食欲不振・疲労感・倦怠感などがあります。

【原因】

暑さによる消化機能の低下・嗜好の変化

多量の汗をかくことによる脱水

強すぎる冷房による冷え・自律神経の乱れ



どうしたらいいの???

バランスのとれた食事をしましょう

暑いと食欲が落ち、冷たい麺類やアイスクリームなど炭水化物が多く含まれる食べ物ばかりを食べてしまいがちになります。

その結果、エネルギー源となる良質のたんぱく質のほか、ビタミンB・Cなど疲労回復に必要な栄養素が不足し、倦怠感・疲労感・食欲不振の原因になります。

特に炭水化物をエネルギーに変える働きがあり、疲労回復効果もあるビタミンB1等は気温が高くなる夏場は消費量が増えるといわれており、積極的にとる必要があります。

夏バテ予防の食事は、肉・魚・大豆・卵などのたんぱく源ビタミンが多い野菜、夏場に不足しがちなビタミンB1が含まれている豚肉やうなぎ等複数の食材をしっかり摂りましょう。

また、食欲のない時は生姜やわさび、唐辛子などの食欲を刺激する香辛料を食事に取り入れてみるのもお勧めです。



ビタミンB1を
多く含む
食べ物



豚肉



豆腐



うなぎ



ごま



枝豆

水分をしっかり摂りましょう

水分補給は脱水症予防の為、こまめに摂るようにし、冷たすぎるものは避けましょう。

スポーツドリンクは、体液の成分に近いので、ミネラル補給という点では良いですが、カロリー・糖分がたくさん含まれているものもあるため飲みすぎには注意が必要です。



冷房は控えめに・・・

冷房で涼しい室内と暑い室外の温度差が大きいと体が適応できず、自律神経の乱れを引き起こし、血行が悪くなり体温調節がうまくいかなくなります。

寒いと感じたら、冷房を切る、上着を羽織る等し、体を冷やさないようにしましょう。